Revista del Consumidor

TENDENCIAS

MUJERES PROTAGONISTAS DEL CONSUMO

... Y se hizo

el yogurt

AUTOS HECHOS EN MÉXICO

HECHO EN MÉXICO

Estudio de calidad

Baumanómetros

00483
7 503021 754318

MAYO DE 2017
Núm. 483
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de mayo de 2017

PRÓXIMAMENTE

Profeco en tus manos

Para tener acceso a la revista de manera más interactiva, con artículos, temas de interés y notificaciones en tiempo real, todo en defensa del consumidor.

Ludovic Cyril Michel y Bruno Schalch, **los ganadores del Reto_MX** por desarrollar la **aplicación de la**

Revista del Consumidor APP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Rafael Ochoa Morales *
Subprocurador Jurídico en funciones
de Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial

Rafael Ochoa Morales
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Carolina Torres González
Mayeli Mariscal Suárez
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión mayo de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Tiraje: 30,000 ejemplares.

* Subprocurador Jurídico en funciones de Procurador Federal del Consumidor, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 7, fracción I del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A LA

PROTECCIÓN

Ya que puedes **enviar tu queja** y **ser atendido** por la **Procuraduría Federal del Consumidor** ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

5 | *Sección especial*

Derechos del consumidor como derechos humanos: una perspectiva social

6 | *Qué hacer si...*

No respetan la fecha de entrega de tu casa

8 | *Guía de compra*

Suplementos alimenticios

10 | *Salud y nutrición*

CONSEJOS DE SALUD PARA EVITAR HIPERTENSIÓN Y TRIGLICÉRIDOS

28 | *El Laboratorio Profeco Reporta*

... Y se hizo

el yogurt

Es uno de los productos con gran popularidad entre los consumidores, ideal para comerlo a cualquier hora del día. **La oferta es extensa: griegos, naturales, con fruta o cereal.** El Laboratorio Profeco realizó un estudio de lo que el mercado actual ofrece en yogures.

12 | *Economía digital*

Al rescate de la seguridad de tus dispositivos

14 | *Entre Bits y Bytes*

AGUAS CON EL AGUA EN TU TELÉFONO CELULAR

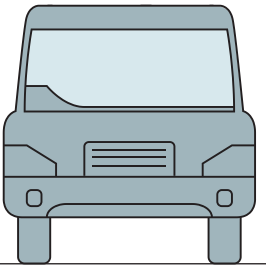
43 | *Estudio de calidad*

Baumanómetros

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que en el mundo, **más de uno de cada cinco adultos tiene la presión arterial elevada**, trastorno que causa aproximadamente la mitad de las defunciones por accidente cerebrovascular.

55 | *Numeralia*

INDUSTRIA AUTOMOTRIZ



54 | *Tecnología doméstica*

MACETA DE AUTORRIEGO

24 | *Radiografía*

Quién es Quién en el envío de dinero

16 | *Tendencias*

MUJERES PROTAGONISTAS DEL CONSUMO

20 | *¡Cuida tu economía!*

Saca un 10 ahorrando durante el embarazo y nacimiento de tu bebé

22 | *Brújula de compra*

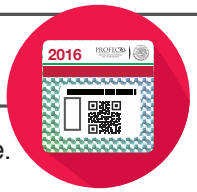
AUTOS HECHOS EN MÉXICO

Decálogo de los derechos del consumidor en combustibles (gasolina y diésel)

El consumidor tiene derecho a:

1. Que se respete el precio por litro establecido.

2. Que te despachen con bombas debidamente calibradas.



3. Que el precio esté visible y claro, antes de despacharte el combustible.

4. Tener a la vista, de manera clara y explícita, el volumen de venta y el precio total a pagar señalado en la carátula de la bomba despachadora.

5. Ser informado claramente sobre las formas de pago y obtener comprobante, recibo o factura en el que consten los datos de la compra.

6. Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para que el manejo de combustibles no ponga en riesgo tu integridad física.

7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra de combustibles.

8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los empleados de la gasolinera ni en la adquisición de otros productos y cantidades específicas.

9. Recibir la cantidad completa solicitada, es decir, que te den litros de a litro.

10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor, proporcionando el número de identificación de la gasolinera localizado en el anuncio elevado.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

Derechos del consumidor como derechos humanos: una perspectiva social

En el contexto de los procesos de globalización, la liberalización y la expansión del consumo que caracteriza a las sociedades contemporáneas, han surgido derechos específicos para los consumidores en sus relaciones con los proveedores de bienes y servicios[1].

Se han tomado en cuenta las características de las relaciones de consumo, ya que puede considerarse que los consumidores son un grupo que históricamente ha estado en desventaja frente a los comerciantes, por lo tanto, el Estado se encuentra obligado a garantizar su legitimidad y por ello ha generado medidas de especial protección.

En ese sentido, los derechos del consumidor se conectan con al menos ocho derechos humanos:

a. Derecho a la información
b. Derecho a la educación
c. Derecho a elegir
d. Derecho a la seguridad y calidad
e. Derecho a no ser discriminado
f. Derecho a la reparación
g. Derecho a la protección
h. Derecho a un medio ambiente sano

Los derechos de los consumidores gozan de reconocimiento que deriva del artículo 28 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, al establecer en su tercer párrafo que:

"La ley protegerá a los consumidores y propiciará su organización para el mejor cuidado de sus intereses".

En el ámbito internacional, en las Directrices de las Naciones Unidas para la protección del consumidor de 2003 se reconoce que:

"los consumidores afrontan a menudo desequilibrios en cuanto a capacidad económica, nivel de educación y poder de negociación [...] los consumidores deben tener el derecho de acceso a productos (...) así como la importancia de promover un desarrollo económico y social justo, equitativo y sostenido [...]".

De esta manera, esas normas procuran atender al menos los siguientes elementos:

- La protección de los consumidores frente a los riesgos para su salud y su seguridad.

- La promoción y protección de sus intereses económicos.
- Acceso a información adecuada que les permita hacer elecciones bien fundadas conforme a los deseos y necesidades de cada cual.

- La educación del consumidor, incluida sobre la repercusión ambiental social y económica que tienen sus elecciones.

- La posibilidad de compensación efectiva.
- La libertad de constituir grupos u otras organizaciones pertinentes de consumidores y la oportunidad para esas organizaciones de hacer oír sus opiniones en los procesos de adopción de decisiones que las afecten.

- La promoción de modalidades sostenibles de consumo.

Por otra parte, el ejercicio de los derechos del consumidor requiere también de una responsabilidad ética en el consumo.

1. **Conciencia crítica**. Al adoptar posturas de cuestionamiento acerca de la disposición de la calidad de los bienes y servicios que se les brinda.
2. **Participación.** Hacerse valer y actuar para garantizar que reciban un trato justo.
3. **La responsabilidad social.** Al actuar con preocupación y sensibilidad frente a los efectos de sus acciones sobre otras personas, en particular en relación con los grupos desfavorecidos en la sociedad.
4. **Responsabilidad ecológica.** La existencia de mayor sensibilidad al impacto de las decisiones de consumo sobre el medio ambiente.

Finalmente, hoy en día los derechos de los consumidores, si bien son entendidos como derechos humanos, también implican una responsabilidad social y ética en las formas de consumo que realizamos.

[1]Ovalle Favela, José. *Derechos del consumidor*, colección nuestros derechos, UNAM, 2000, pág. 3.

No respetan la fecha de entrega de tu casa

Tener una vivienda propia es para la mayoría de la gente una de las metas más importantes porque representa estabilidad, seguridad y protección familiar. Si ya iniciaste el trámite para adquirir tu casa, o estás planeando hacerlo, aquí te decimos qué aspectos debes tomar en cuenta y cuáles son tus derechos si el proveedor no cumple con la fecha de entrega.

LO QUE DEBES SABER

• **El artículo 73 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que** los proveedores, cuando sean fraccionadores, constructores, promotores y demás personas que intervengan en la asesoría y venta al público de viviendas destinadas a casa habitación, tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión ante la Procuraduría Federal del Consumidor **(Profeco)**, que es el que deberán entregar al consumidor.

• **El contrato deberá especificar la fecha de entrega del bien inmueble**, las penas convencionales que se apliquen, tanto al proveedor como al consumidor, por el incumplimiento de las obligaciones contraídas, las cuales deberán ser recíprocas y equivalentes, así como el procedimiento para la cancelación del contrato de compraventa del bien inmueble.

• En consecuencia, **los proveedores deberán efectuar la entrega física o real del bien materia de la transacción en el plazo convenido con el consumidor** y de acuerdo con las especificaciones previamente establecidas u ofrecidas en el contrato.[1]

• Asimismo, la LFPC establece que el proveedor únicamente quedará exento de la obligación de entregar en la fecha convenida **cuando acredite plenamente que la entrega no se realizó en la misma por caso fortuito o fuerza mayor** que afecte directamente a él o al bien, pudiéndose pactar, sin responsabilidad alguna, una nueva fecha de entrega.[2]

[1]Artículo 74 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[2]Artículo 73 Ter, fracción XII, párrafo segundo de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

LO QUE DEBES HACER

• En caso de incumplimiento por parte del proveedor a lo establecido en el contrato de adhesión, los consumidores pueden presentar formalmente su queja ante **Profeco**, a fin de que se dé inicio al procedimiento conciliatorio en el que, por medio de un servidor público (conciliador), invita al consumidor y proveedor a dirimir su controversia y buscar una solución a la reclamación.

• En la audiencia de conciliación, consumidor y proveedor tienen la oportunidad de pactar una nueva fecha para la entrega de la casa, o bien, la cancelación del contrato en los términos que estipule el mismo.

Por último, y con la finalidad de que conozcas las formas que tienes para presentar tu queja ante **Profeco**, puedes comunicarte al **Teléfono del Consumidor 01 (55) 5568 8722**, para la Ciudad de México y área Metropolitana, y para el interior de la República al **01 800 468 8722**, o bien, en línea a través de **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**

Guía de Compra

Suplementos alimenticios

Los ves en cualquier parte y en diversas presentaciones: polvos, bebidas, comprimidos, cápsulas y hasta en gel.

ANTES DE COMPRAR CUALQUIER SUPLEMENTO

• **Habla con tu médico**. Consulta si es pertinente que lo consumas, si realmente lo necesitas y si te va a ayudar a complementar, incrementar o suplir alguno de los componentes de tu dieta, por ejemplo: vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, aminoácidos, fibras, etcétera.

• **Averigua si** lo que pretendes adquirir es seguro y si no se contrapone con algún medicamento que estés tomando.

• **Los productos que mediante publicidad**, vendedores o promotores anuncian que sirven para tratar o curar una enfermedad, **no son suplementos alimenticios**.

• **Ninguno puede sustituir un tratamiento médico formal**; tomarlo puede afectar tu salud.

• **Recuerda que sólo los medicamentos** pueden publicitarse o venderse con el fin de prevenir, tratar o curar enfermedades.

• **Natural no significa que no provocará ningún efecto secundario**. Las leyendas como "Producto 100% natural", de "Origen Natural", o "Elaborado con base en una sustancia de origen natural", entre otras, no significan que sus ingredientes no puedan resultar tóxicos.

REVISA QUE...

PUEDEN CONTENER	NO DEBEN CONTENER
Carbohidratos	**Procaína**
Proteínas	**Efedrina**
Aminoácidos	**Yohimbina**
Ácidos grasos	**Germanio**
Metabolitos	**Hormonas animales o humanas**
Plantas y algas permitidas por Ssa	**Sustancias farmacológicas reconocidas**
Otros que establezca la Ssa	**Sustancias que representen riesgos para la salud**
	Plantas que no se permiten para infusiones o té , ni aquellas con toxicidad conocida de la Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos

[1] Autorizados por Secretaría de Salud en el Acuerdo por el que se determinan las plantas prohibidas o permitidas para tés, infusiones y aceites vegetales comestibles (15 de diciembre 1999). Consultado en http://www.dof.gob.mx/index.php?year=1999&month=12&day=15

[2] Aditivos permitidos en el Acuerdo por el que se determinan las sustancias permitidas como aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios.

[3] Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition.

ENGAÑOS MUY BIEN ALIMENTADOS

La publicidad engañosa es un mal extendido a lo largo y ancho del mercado. Esta clase de anuncios induce al error mediante:

- **Testimoniales** de celebridades o "usuarios".
- **Empleo engañoso del término "aliviar"** (disminuye los síntomas de una enfermedad) como sinónimo de "curar" (elimina la causa de un padecimiento).
- **Aparición de fedatarios públicos** y recomendaciones de agrupaciones, asociaciones, colegios o autoridades.
- **Ofrecimiento del mismo** resultado para todo tipo de personas.
- **Información insuficiente** sobre el uso, contraindicaciones, prevenciones o restricciones del producto.
- **No exhibir el precio total** (que incluya IVA, intereses, gastos de envío, etcétera).
- El anuncio de **efectos extraordinarios** sin ningún esfuerzo ni modificación en sus hábitos y sin sustento científico o técnico.

Si descubres algún suplemento que no cumple con la información correcta, produce reacciones no esperadas o detectas publicidad engañosa, acércate a la **Cofepris** en su página **www.gob.mx/cofepris** o llama sin costo al **01 800 033 5050**.

También puedes hacer tu denuncia en **Profeco**, al **Teléfono del Consumidor 5568 8722,** en la **Ciudad de México** y **Área Metropolitana,** o al **01 800 468 8722,** en los **estados**, y al correo **denunciasprofeco@profeco.gob.mx**

Fuentes

Suplementos alimenticios. ¿Demasiado buenos para ser verdad? Revista del Consumidor, octubre 2013, No. 440.

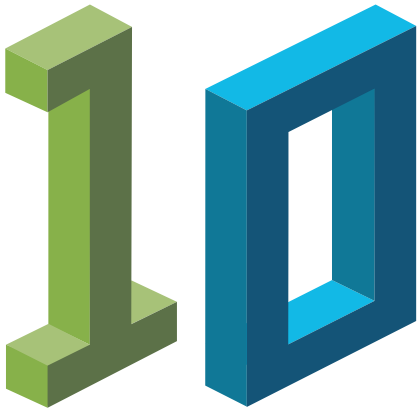
Suplementos alimenticios, en http://bit.ly/2lXcZGE

¿QUIERES SABER MÁS?

¿Qué son los suplementos alimenticios? ["Revista del Consumidor TV" 2.3]

http://bit.ly/2mJnGve

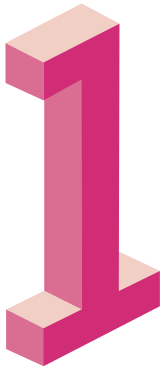
Dale PLAY



CONSEJOS DE SALUD PARA

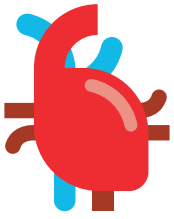
EVITAR HIPERTENSIÓN Y TRIGLICÉRIDOS

Por Dr. Gabriel J. O'Shea* (colaborador invitado)

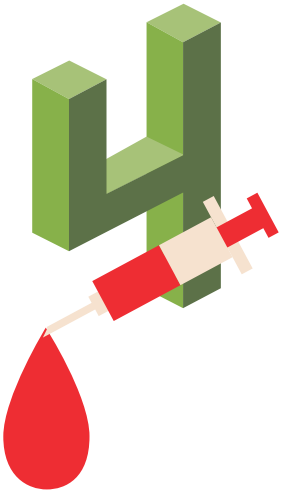


Baja el riesgo cardiovascular
Mantén tu presión arterial menor a 140/90 mm Hg, elige alimentos con poca sal o sin ella, consume pescado rico en grasas omega, limita las carnes procesadas y reemplaza alimentos altos en calorías por verduras y frutas.[1, 2]

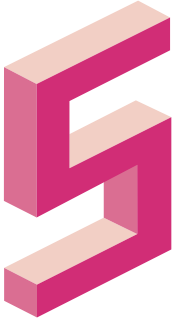
Cuida tu corazón
Si tienes más de 20 años, mide tu perfil de lípidos y cálculo de lipoproteínas en sangre. Se recomienda tomar la muestra después de ayunar de nueve a 12 horas.[1, 2]



Reduce la posibilidad de aterosclerosis coronaria
Mide y controla la presión arterial, los niveles de azúcar y grasas en la sangre, así como el consumo racional de medicamentos. Evita factores de "alto riesgo" cardiovascular, como obesidad, tabaquismo, presión de 160/100 mm Hg y colesterol total arriba de 300 mg/dl.[1, 2]



Examen de sangre
Si detectas colesterol bueno (HDL) menor a 40 mg/dl, aumento de colesterol total igual o arriba de 200 mg/dl o incremento de los triglicéridos en sangre igual o más de 150 mg/dl, tienes dislipidemias, lo que es igual a una alteración del metabolismo de los lípidos, y debes acudir con tu médico.[1, 2]



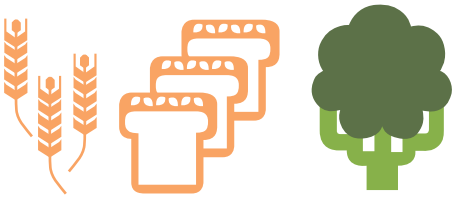
Puede alterarse la prueba si...
Presentas alguna enfermedad aguda, cirugía o pérdida de peso, regularmente no es útil practicar el estudio en las primeras seis semanas.[1, 2]

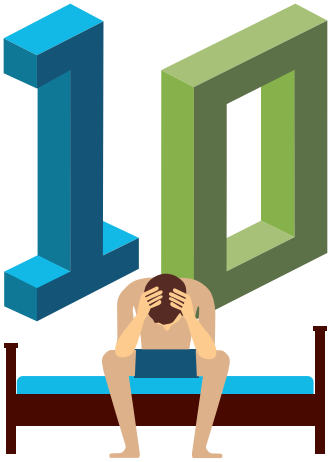
Toma en cuenta excepciones
Se recomienda no efectuar el estudio de laboratorio durante el embarazo; sólo es justificable en mujeres con alta concentración de triglicéridos detectados antes del embarazo y únicamente cuando ha tenido episodios agudos de pancreatitis.[1,2]

Con 10 años de hipertensión
Antes de iniciar un programa de actividad física, acude con tu médico para que te realice una evaluación cardiológica. Realiza caminata, natación o usa la bicicleta.[1,2]

Baja de peso
Cambia tu estilo de vida, pues el aumento de triglicéridos en sangre, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, dieta hipercalórica o diabetes tipo dos son causas de bajo colesterol HDL.[1,2]

Aumenta la fibra en tu dieta
Reduce los lípidos en la sangre con una dieta rica en fibra, así lograrás disminuir la ingesta y la absorción del total de grasas de los alimentos.[3]





Evita un infarto
Si has manifestado disfunción eréctil, toma precauciones, ya que este problema se ha asociado al riesgo cardiovascular. Ten controlada la presión arterial, glucosa en sangre, niveles de colesterol y triglicéridos, así como sobrepeso. Acude con tu médico.[4]

* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.
Las referencias de cada punto las puedes consultar en el código QR.

¿QUIERES SABER MÁS?

10 consejos para evitar hipertensión y lípidos en la sangre. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2n6HM3n

Dale PLAY

Al rescate de la seguridad de tus dispositivos

Hoy en día las plataformas móviles, como tabletas y teléfonos celulares, son nuestros principales medios de comunicación y bases de datos para guardar fotografías e información personal y de trabajo, por lo que preservar la seguridad de estos dispositivos y evitar su mal uso es elemental para no caer en afectaciones legales, morales o financieras.

Por **Pablo Corona** (colaborador invitado)*

Al hablar de los *smartphone* debemos considerar que existen tres principales sistemas operativos: **Android, iOS y Windows**. El primero sigue siendo el entorno móvil más utilizado y, por lo tanto, el más vulnerable. De los ataques detectados, 99.78% lo tenían como destinatario.

Datos de Kaspersky Lab al segundo trimestre de 2016:

• Se detectaron **1,450,828** paquetes de instalación maliciosos.

• Se encontraron **546,720** nuevas aplicaciones malignas para dispositivos móviles.

• Se descubrieron **27,403** troyanos de banca móvil para el sistema operativo Android.

• La cifra de nuevos malware únicos para terminales móviles continúa en aumento.

• Al 31 de diciembre de 2015, el número de códigos "tramposos" conocidos era de **25,266,** mientras que en estos días es de **29,412,** un incremento de **16.4%.**

Al respecto, hay que considerar que la mayoría de los dispositivos tienen una configuración por defecto que brinda ciertos elementos básicos de seguridad, pero hay algunos otros que deberán ser habilitados y aquí te decimos cuáles:

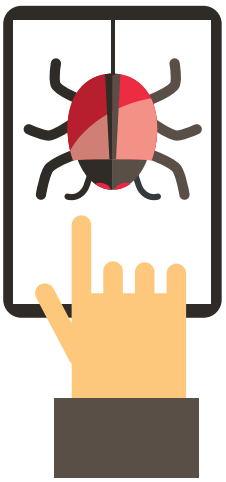
• Utiliza siempre una contraseña que incluya varias palabras, números y/o caracteres para desbloquear el móvil o tableta, de esta forma reduces la posibilidad de que alguien acceda a tu información, ya sea con intención o por accidente. Otra opción es utilizar la validación por huella dactilar incluida en algunas unidades de gama alta.

• No dejes desbloqueado tu dispositivo si no lo estás usando. Es mejor compartir una liga o enviar una fotografía que dejar el aparato bajo el control de una persona, pues nunca sabes si lo descuida o se lo da alguien más, aunque la primera sea de nuestra confianza.

• Habilitar el cifrado completo y las tarjetas de memoria. En algunos casos a esta característica se le llama encripción y puede ser habilitada desde las opciones de seguridad y almacenamiento.

* Vicepresidente de Seguridad de la Asociación de Internet.MX

Las aplicaciones también implican riesgos, por eso si vas a descargar alguna asegúrate de:



• Instalar exclusivamente aquellas cuyo origen sea de una tienda oficial, verifica la reputación del desarrollador y pon atención en los permisos que la herramienta solicita, tales como: uso de contactos, cámara, micrófono, accesos a las fotografías y almacenamiento. La mayoría no podrán ser utilizadas si no se aceptan, así que piénsalo dos veces antes de instalar una nueva aplicación, sobre todo si se trata de un desarrollador poco conocido. Es importante también preguntarse si deseas otorgarle permisos para tener acceso a tus contactos o archivos personales, pero entre menos sea el caso es mejor.

• No permitas la instalación de fuentes desconocidas. El sistema operativo tiene desactivada esta opción por defecto y no es recomendable habilitarla en equipos que se usan para trabajo diario, ya que está diseñada para desarrolladores y personas que prueban aplicaciones.

• No hacer *root* al dispositivo o *jailbreak*. Para el caso de iOS, estas modificaciones están diseñadas para alterar el funcionamiento normal del sistema y pueden conllevar riesgos graves, sobre todo si se trata de dispositivos con información personal y profesional, sensible o confidencial. Tampoco es recomendable habilitar la depuración vía USB que permite que un equipo conectado por ese puerto tome el control o envíe solicitudes de ejecución de comandos.

• No utilices aplicaciones de banca en redes públicas, asegúrate que no exista otro entorno móvil desconocido en las redes propias. Si es necesario usar redes públicas, utiliza una Red Privada Virtual.

• Para el caso de uso y acceso de plataformas de entretenimiento de algún menor de edad, **es recomendable no usar el mismo dispositivo para entornos de trabajo o con datos confidenciales** y deshabilitar que se almacene información de tarjetas de crédito para comprar aplicaciones, pues podrían hacer compras de forma inadvertida.

Es importante concientizar a los menores del uso adecuado de las plataformas y los contenidos a los que se exponen, ya que existen casos en que buscan engañar al usuario y crear adicción con el objetivo de conseguir compras compulsivas, y otros en que alguien malintencionado pretende conseguir información que podría ser usada en tu contra, acordar reuniones presenciales u obtener fotografías.

Recuerda que no existen cosas 100% gratuitas, por lo que una app sin costo seguramente tiene un modelo de negocio que involucra los hábitos del usuario, venta de publicidad, búsqueda de referidos (beneficios), entre otros. Debemos procurar nuestra seguridad y la de los datos personales en nuestros dispositivos, así como limitar el número de aplicaciones que utilizamos, sobre todo las de entretenimiento.

Día Mundial de Internet

• El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de Internet, con la finalidad de difundir y promover el uso de internet en toda la sociedad y potenciar la economía basada en la denominada "red de redes".

• Esta fecha la designó la Organización de las Naciones Unidas en 2004, durante la II Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información efectuada en Túnez, como el día Mundial de las Telecomunicaciones.

• Mejor conocido como el Día de Internet, otros países que también lo celebran son: **Argentina, España, Chile, Colombia, Brasil, Ecuador y Perú**.

• La Asociación de Internet.MX es la entidad encargada de realizar diversos eventos en México.

- De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2016, publicada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México:
- Existen 65.5 millones usuarios de internet fijo y móvil, de seis años de edad en adelante, cifra que equivale a 59.5% de la población, 3.1 millones más (2.1%), respecto de las cifras de 2015.
- Conexión de acuerdo a las edades: 17% tienen más de 60 años; 50.6% van de los 35 a los 59; 79.1%, de 18 a 34, y 69.8%, de 6 a 17 años.
- Hay 51.5% de mujeres conectadas y 48.5% de hombres.

• Principales usos que los mexicanos dan a internet: para comunicarse, obtener información, acceder a contenidos audiovisuales y con fines de entretenimiento.

AGUAS CON EL AGUA EN TU TELÉFONO CELULAR

Pocas veces nos damos a la tarea de conocer a fondo nuestro equipo celular y dejamos en segundo plano la información que debemos saber sobre su uso y cuidados; sin embargo, tiempo después nos encontramos con situaciones en que la garantía no aplica y, simplemente, no hay vuelta atrás.

En esta ocasión te damos información que no debes pasar por alto para que puedas hacer válida la garantía.

¿Sabías que tu dispositivo cuenta con un indicador de contacto con líquidos? Los rastros de humedad son detectados por el equipo y esto lo puedes saber fácilmente.

En el caso particular de los teléfonos celulares, una de las consideraciones para hacer válida la garantía es que el aparato no muestre signos de haber estado en contacto con el agua.

Para identificar si fue el caso, es necesario que sepas en dónde se localizan los indicadores de contacto con líquidos y el indicador de daño por líquidos (**LCI** y **LDI**, por sus siglas en inglés, respectivamente).

La mayoría de las veces el LDI es visible externamente y por lo general es de color blanco o plata, o con campo blanco con cruces rosas o rojas **(figura 1)**, cuando no ha sido expuesto al agua, y cambia a rojo o rosa si ha tenido contacto con este líquido **(figura 2)**.

Figura 1

Figura 2

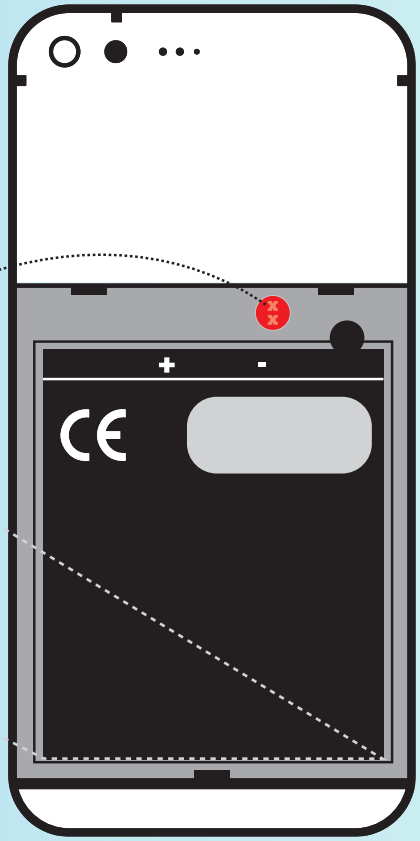
Este tipo de indicadores se accionan cuando entran en contacto directo con agua o con líquidos que la contengan y, de acuerdo con los fabricantes, no se activan por causa de humedad o cambios de temperatura del medio ambiente, siempre y cuando se encuentre el equipo bajo las condiciones establecidas en el producto.

¿Dónde se ubica el indicador en la mayoría de los equipos? Depende si se trata de un equipo con batería extraíble o no.

En equipos con batería extraíble:

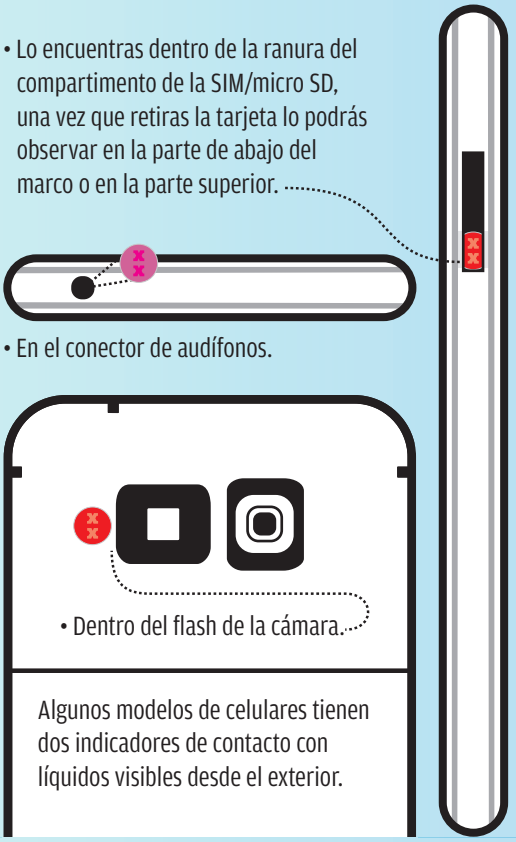
- Lo localizas en la parte posterior del teléfono sin la cubierta externa.
- Dentro del compartimento de la batería, para lo cual debes retirar la misma, y se sitúa en la parte lateral o al frente de la bandeja de la batería.

- En algunos casos los indicadores se localizan en la batería junto a los contactos dorados.



En equipos con batería no extraíble:

- Lo encuentras dentro de la ranura del compartimento de la SIM/micro SD, una vez que retiras la tarjeta lo podrás observar en la parte de abajo del marco o en la parte superior.



- En el conector de audífonos.

- Dentro del flash de la cámara.

Algunos modelos de celulares tienen dos indicadores de contacto con líquidos visibles desde el exterior.

Existen equipos resistentes al agua que permiten ser sumergidos durante 30 minutos a una profundidad máxima de 1.5 metros; sin embargo, aunque pueden mojarse, suelen presentar problemas si el agua entra al puerto micro USB al momento de poner el teléfono a cargar, por lo que en estos casos el proveedor insta a los usuarios a que, en caso que se presente este hecho, se seque muy bien el conector. Si tu equipo celular es sumergible en agua, el proveedor debe indicarte en su garantía si cubre o no el contacto con este líquido.

Te recomendamos que al momento de llevar a un centro de servicio tu equipo en caso de falla, solicites que señalen en el documento correspondiente las condiciones en las que lo dejas, si muestra o no señales de haber tenido contacto con agua, esto debido a que, como te mencionamos, los indicadores son visibles a simple vista.

Fuentes:
https://www.tusequipos.com/2016/03/04/los-samsung-galaxy-s7-tienen-un-sensor-de-humedad-en-el-puerto-usb/
https://www.verizonwireless.com/support/knowledge-base-142558/
https://support.apple.com/es-mx/HT204104

MUJERE

PROFECO, CERTIFICADA EN EQUIDAD DE GÉNERO

La Profeco, comprometida con la perspectiva de género, lleva a cabo permanentemente acciones transversales para la implementación de políticas de equidad e igualdad de género con la ejecución de acciones afirmativas que promueven la igualdad de oportunidades para las mujeres.

El 15 de diciembre de 2016, el **Instituto Mexicano de Normalización y Certificación A. C.** (**IMNC**) otorgó a la **Procuraduría Federal del Consumidor** la certificación ORO de la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en igualdad laboral y no discriminación, que garantiza la equidad sustantiva en el acceso de oportunidades para las y los trabajadores de la Institución.

S PROTAGONISTAS DEL CONSUMO

Referentes de la mercadotecnia, deciden en la mayoría de las adquisiciones, son inspiración de campañas publicitarias, en pocas palabras, líderes de las compras.

Por su poder de decisión de hasta 80% en las adquisiciones y el mismo porcentaje de influencia en familiares o parejas, las estrategias de *marketing* enfocan sus esfuerzos para agradar o convencer a las mujeres, estudiando empaques, lenguaje y colores.

Los nichos de mercado se dirigen a grupos determinados, como el abanico de condiciones lo permita, son los casos de la mujer soltera, la casada, la casada sin hijos, la soltera con hijos, la adolescente, la de mediana edad, etcétera, que conforman innumerables variables que refuerzan en cierta forma la idea de un "matriarcado mercadológico", en el sentido de que los productos y servicios deben atraerlas para que den consejo u opinión que derive en una compra.

Así, la vida agitada y compleja de doble o triple jornada que enfrentan las mexicanas se ha diversificado en una acuarela que va más allá del color rosa, ya no sólo consumen productos de belleza o ropa, ahora también los celulares y otros artículos electrónicos, además de autos e incluso herramientas, segmentos que hoy por hoy se enfocan en ellas.

Sin generalizar y más allá de teorías de género, las mujeres razonan las compras, visitan varios establecimientos o revisan precios vía internet, sin mencionar que los canales de venta también se valen de métodos comparativos de precios de productos determinados, lo que de alguna forma enfoca la atención para comparar y, como consumidores, abonar a la estrategia que genere adquisiciones analizadas.

De esta forma la mujer de hoy avanza en acciones para emprender un futuro prometedor para las nuevas generaciones, con la aportación de conocimientos como consumidoras responsables y con adquisiciones que van más allá de sólo alimentos o enseres básicos del hogar, incidiendo en elecciones simples y complejas de sus parejas, amigos y familiares.

Los pasillos de supermercados, tiendas departamentales, de artículos de oficina e infinidad de negocios, tienen estrategias dirigidas, lo que hace suponer que el poder de decisión y el proceso que implica concretar una compra dejaron de ser exclusivos de los hombres, pensados como proveedores del hogar, pues ahora las mujeres aportan al patrimonio familiar o adquieren productos para sus hogares.

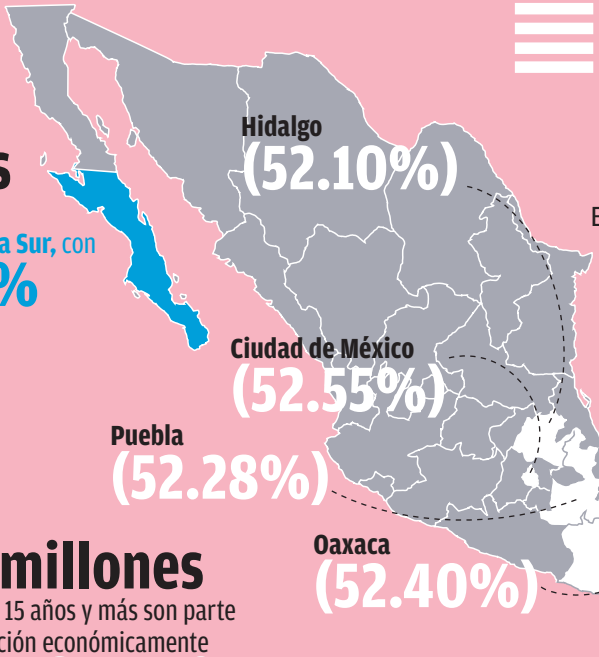
ELLAS EN NÚMEROS

Representan **51.43%** de la población.

La tasa de participación económica de la **población femenina** de 15 años o más es de **44.3%**

92.5% de las mujeres de 15 años y más saben leer y escribir.

Las entidades en donde **hay menos** mujeres son: **Baja California Sur,** con **49.56%**



En cambio, la población de mujeres es **superior** en estados como **Quintana Roo,** con **49.95%**

19.9 millones de mujeres de 15 años y más son parte de la población económicamente activa. De éstas, **8** de cada **10** trabajan en el comercio o en los servicios.

16 de cada **100** tienen estudios de licenciatura, maestría o doctorado.

98 de cada **100** son usuarias de algún servicio de salud.

Referencias:
INEGI (http://gaia.inegi.org.mx/atlas_genero/)
Inmujeres (http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/195658/INFORME_LOGROS_2016_PROIGUALDAD.pdf)

PODER Y ANÁLISIS EN LA COMPRA

La aseguradora **Auto Allianz** indica que las mujeres representan en la industria automotriz un poder de compra de

85%

lo que equivale a un ingreso de **80 mil millones de dólare**s para los fabricantes.

De acuerdo con un estudio de Nielsen,

las mujeres de entre 26 a 45 años

son el principal consumidor de productos de higiene y belleza, en los que gastan 12 de cada 100 pesos.

Cifras del Banco Mundial estiman que el **poder adquisitivo de las mujeres a nivel global** está cerca de los

28 billones de dólares.

55% de las mujeres gasta **entre 500 y 2 mil pesos** en compras por internet. Lo que más buscan es **tecnología**, **libros**, **moda** y **viajes**.

Un sondeo realizado en **América Latina** por Grupo Disinova muestra que

65%

de las compras totales en bienes y servicios es controlado por las mujeres.

Una encuesta entre hoteleros del país estimó que

65% de las mujeres

decide el destino de las vacaciones y la luna de miel.

En cuestiones de compras,

27% de las mexicanas

son observadoras y caminan por la tienda, piensan cuidadosamente antes de decidirse por un artículo, les gusta hablar con la gente dentro de las tiendas y **checan** si les **conviene** un producto por su **tamaño** o información **nutricional**.

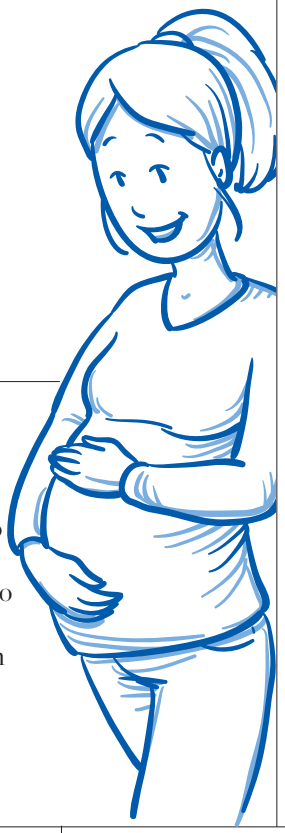
Saca un 10 ahorrando durante el embarazo y nacimiento de tu bebé

1 Reduce gastos y deudas

Gran parte de tus recursos se destinarán a cubrir el nacimiento del bebé y las necesidades inmediatas; en caso de contar con una tarjeta de crédito, asegúrate de estar al corriente en tus pagos.

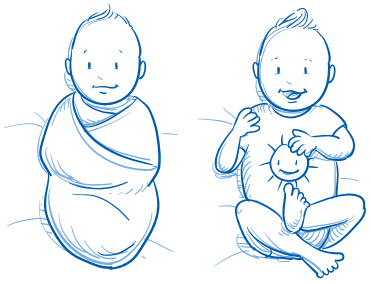
2 Aprovecha prendas de maternidad seminuevas

Acude con amigas o familiares que han estado embarazadas y pide que te presten ropa de maternidad (no es necesario gastar en atuendo nuevo), así podrás ahorrar dinero y utilizarlo para cosas de mayor importancia. Otra opción es comprar prendas que puedan servirte durante el embarazo y después del parto.



3 Sólo la vestimenta necesaria para el bebé

Compra poca ropa y, conforme el bebé vaya creciendo, vístelo de acuerdo con lo que requiera. Si tu plan es tener más hijos, te recomendamos adquirir prendas unisex, ya que las puedes reutilizar en tus siguientes bebés y con eso ahorrar de manera importante.

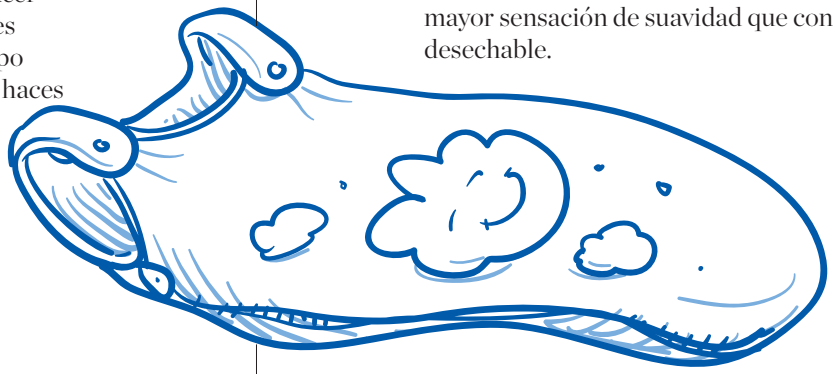


4 Pañales al mayoreo

Acude a las tiendas donde los venden al por mayor. Aunque al momento de hacer la compra sea un gasto grande, si haces cuentas verás que ahorras tanto tiempo como dinero, en comparación de si lo haces en pequeñas cantidades.

5 Utiliza pañales de tela

Además de ser bueno para el medio ambiente, puedes ahorrar mucho dinero y el bebé sentirá mayor sensación de suavidad que con un pañal desechable.



Tener un hijo es un momento increíble y lleno de amor para las familias; sin embargo, cuando llega un pequeño a casa hay que estar conscientes de que puede generar gastos elevados.

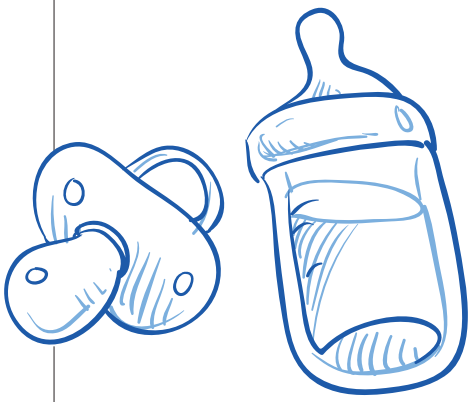
Aquí te damos algunos consejos que te ayudarán a ahorrar dinero en el embarazo y en las primeras semanas de vida del bebé.

6 Opciones para accesorios

La cuna, la carriola, el moisés o la hamaca son algunos artículos que puedes aprovechar de algún familiar o amigo, ya sea que te los presten, regalen o vendan a bajo precio.

7 Evita comprar de todo

Si no estás segura de qué productos funcionan mejor para el bebé, especialmente en el caso de los biberones, los chupones o los pañales, para empezar adquiere sólo lo mínimo.



8 Muebles de doble función

Puedes ahorrar dinero si adquieres muebles que tengan más de una función. Existen algunos que son cama a la vez que cuna, con cambiador y gavetas guardarropa. Revisa las diferentes opciones, pues así como este ejemplo hay muchos otros para ayudarte a economizar.

9 Amamanta a tu bebé más tiempo

Además de darle una alimentación sana y equilibrada, fortaleces el vínculo con tu hijo y reduces los gastos en fórmulas lácteas.

10 Si necesitas un crédito, analiza

Si tu bebé llegó de manera inesperada, nació con alguna complicación o por algún motivo necesitas un préstamo para cubrir los gastos que se generen, considera las distintas opciones que existen y elige la que tenga intereses menores y sea más fácil de liquidar.

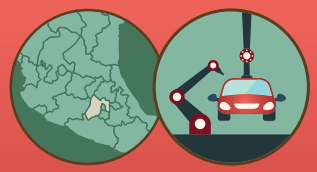
¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos! Ante cualquier duda llama al **Teléfono del Consumidor: 55688722/ 01800 4688722.**

AUTOS HECHOS EN MÉXICO

HECHO EN MÉXICO

Si hay un sector con crecimiento preponderante y que ha colocado a nuestro país en la mira del mundo, es el de la industria automotriz. A 23 años de la firma del TLCAN, México cuenta hoy con 23 plantas armadoras y 37 marcas; nuestra nación está pisando a fondo el acelerador en la producción de vehículos en 13 estados de la República.

1. **BMW** / San Luis Potosí, SLP
2. **KIA Motors** / Pesquería, NL
3. **Audi** / San José de Chiapa, Pue.
4. **COMPAS (Infiniti, Mercedes-Benz y Renault)** / Aguascalientes, Ags.
5. **FCA** / Saltillo, Coah.
6. **FIAT** / Toluca, Méx.
7. **Ford** / Hermosillo, Son.
8. **Ford** / Chihuahua, Chih.
9. **Ford** / Cuautitlán Izcalli, Méx.
10. **Honda** / El Salto, Jal.
11. **Honda** / Celaya, Gto.
12. **General Motors** / San Luis Potosí, SLP
13. **GM** / Silao, Gto.
14. **GM** / Ramos Arizpe, Coah.
15. **Mazda** / Salamanca, Gto.
16. **Nissan A1** / Aguascalientes, Ags.
17. **Nissan A2** / Aguascalientes, Ags.
18. **Nissan CIVAC** / Cuernavaca, Mor.
19. **Toyota** / Tijuana, BC
20. **Toyota** / Celaya, Gto.
21. **Volkswagen** / Puebla, Pue.
22. **Volkswagen** / Silao, Gto.
23. **FAW** / Ciudad Sahagún, Hgo.



El Estado de México es líder de la industria al ser la región con más plantas de marcas automotrices en el país.

Los estados de Chihuahua, Estado de México y Coahuila encabezan la captación de Inversión Extranjera Directa y son líderes en exportaciones.

A nivel nacional, nueve plantas de ensamble de autos comenzaron o planean entrar en operación de 2008 a 2019, propiedad de las empresas Nissan, Infiniti, Toyota, Mazda, Honda, General Motors, Audi y Kia.

Aguascalientes, Morelos, Puebla, Guanajuato, San Luis Potosí y Sonora también repuntan en la producción nacional de vehículos.

VW, Ford, General Motors, Chrysler y Nissan acumulan 94% de la producción total en el país.

MODELOS MÁS VENDIDOS

Nissan Versa — VW Nuevo Jetta

Chevrolet Aveo — VW Vento — Chevrolet Spark

MARCAS PREFERIDAS

LOS MÁS EXPORTADOS EN 2016, SEGÚN AMIA

VW Nuevo Jetta — Kia Forte

Nissan Versa — Ford Fusion — Nissan Sentra

> “La oferta en marcas y versiones para nada es la misma de hace algunos años. Hoy el elevado número de éstas deriva en competencia y el consumidor tiene acceso a precios bajos. Con el mismo dinero con que se adquiría un auto antes, hoy se compra uno con tecnología de punta”

Óscar Silva, analista de la consultoría KPGM-México.

> “México tiene una ubicación geográfica privilegiada, es puerta de acceso para América del Norte, América Latina y es, a su vez, un portal de entrada a las exportaciones con Europa. Se tiene una red de acuerdos comerciales internacionales que ponen en ventaja a nuestro país con respecto de otros”

Eduardo Sánchez Solís, director de la Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA).

FUENTES

Asociación Mexicana de Distribuidores de Automotores (AMDA).
Asociación Mexicana de la Industria Automotriz (AMIA).
Consultoría KPGM, México.
Clúster Automotriz, Estado de México

Gráfico: Arnulfo Guevara

Quién es Quién

De acuerdo con la Organización Internacional de Migración (IOM, por sus siglas en inglés), las remesas representan la parte de los ingresos que el migrante internacional envía desde el país de acogida a la nación de origen.

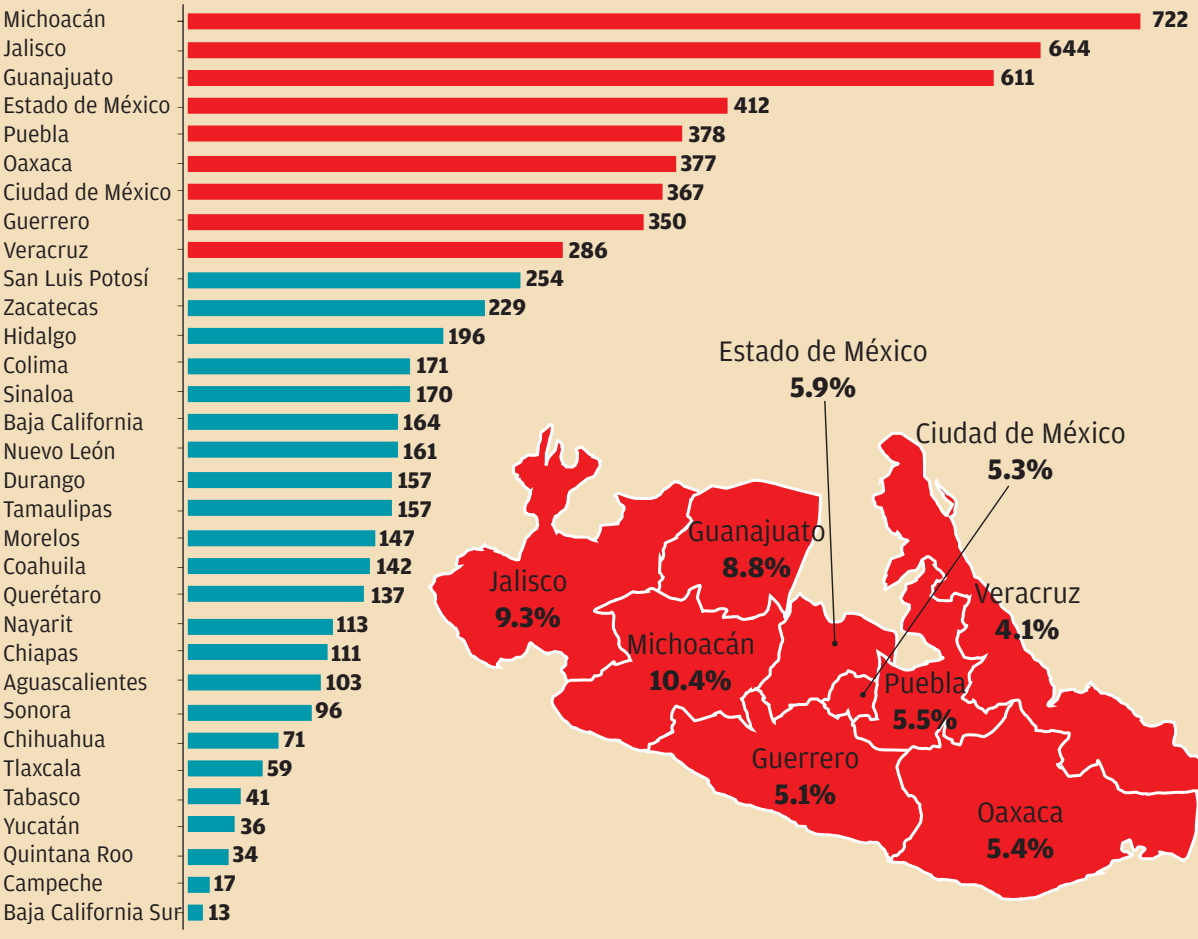
en el envío de dinero

México está entre los países con más migrantes en el mundo, con 11.5 millones, la mayoría residente en Estados Unidos. Al año 2015 ocupó el cuarto lugar entre los principales receptores de remesas, con 4.5% del total mundial, según datos del Banco de México.

Asimismo, se estima que el monto de las remesas del país alcanzó los 2 mil 55 millones de dólares en enero de 2017, lo que significó un incremento de 6.3% y 26.3% en comparación con el mismo periodo de 2016 y 2015, respectivamente.

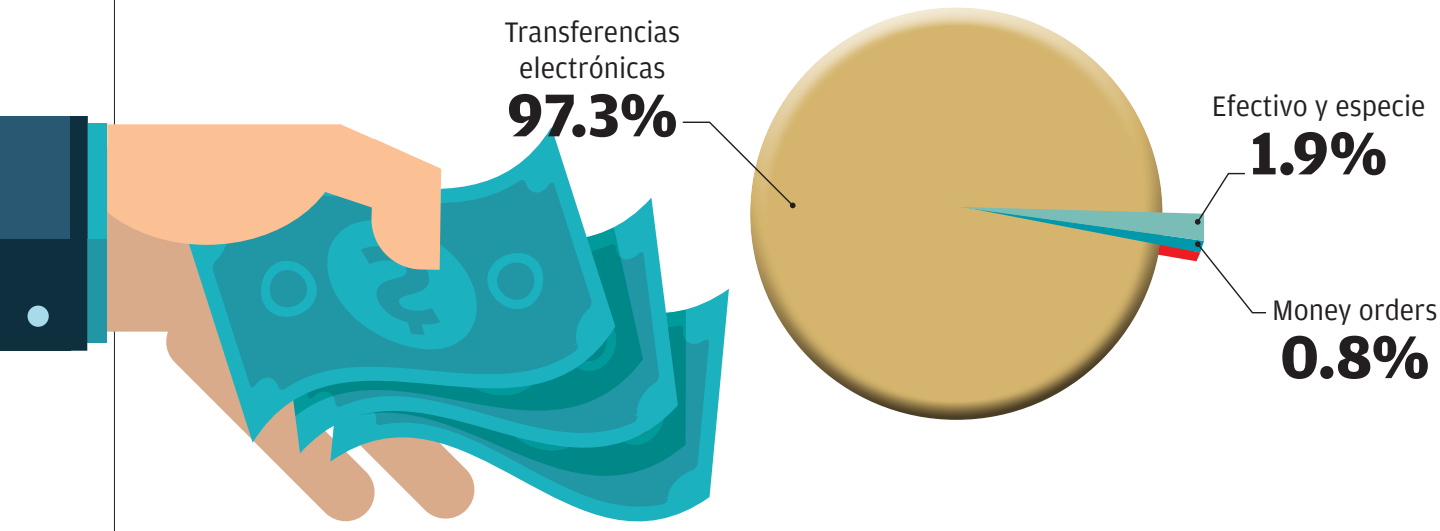
Todos los estados recibieron remesas, pero nueve concentraron 59.9% del total en el último trimestre de 2016, de los cuales Michoacán fue el mayor receptor, con 10.4% (ver gráfica).

Ingreso por remesas familiares totales por entidad federativa, octubre-diciembre 2016 (en millones de dólares)



Elaboración propia con datos del Banco de México.

De acuerdo con datos del Banco de México, el envío de remesas se hace preferentemente por medio de transferencias electrónicas (ver gráfica).



Otra opción es la **tarjeta de prepago,** la cual no requiere una cuenta bancaria y se puede adquirir en diversos establecimientos de EU, y mediante un PIN el beneficiario puede hacer uso de los recursos en México.

Recomendaciones

1 Antes de enviar dinero, lee detenidamente las características, términos y condiciones del servicio.

2 Los recursos sólo los puede recibir la persona que indicaste al momento de realizar la transferencia. Para ello, debe presentar una identificación oficial y proporcionar cierta información de la remisión.

3 No olvides solicitar un comprobante de la transacción efectuada.

4 Evita utilizar este tipo de movimientos como forma de pago de productos o servicios, para realizar supuestas inversiones o participar en apuestas y juegos de azar.

5 Si sospechas de fraude, contacta de inmediato a la empresa de envío de dinero para solicitar la cancelación inmediata de la operación.

6 Mantén contacto constante con tu familiar para que tenga los datos, cantidad exacta de la transferencia, tiempo que tardará en llegar el dinero y total a recibir en pesos mexicanos.

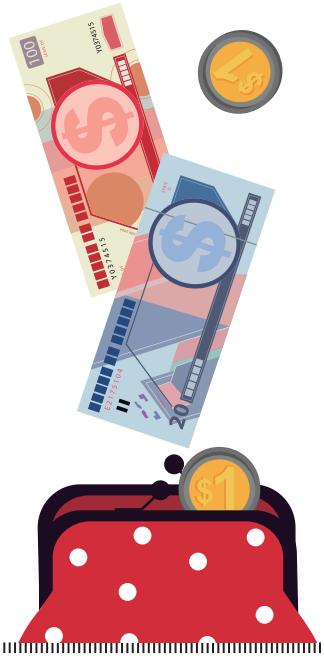
7 Si piensas enviar dinero vía internet, revisa y verifica que el sitio cuente con certificado de seguridad y que esté vigente. Observa que la página en donde vas a proporcionar información personal cuente con un candado SSL para proteger tus datos.

8 Infórmate sobre las garantías que ofrece la empresa de remesas y, en su caso, las políticas de devolución.

9 Nunca divulgues tu información personal y financiera a terceros, ya que pueden hacer mal uso de ella.

¿Qué considerar al elegir un servicio de envío?

- Tipo de cambio
- Comisión por transferencia
- Tiempo de envío
- Límite del monto
- Ubicación de donde se manda el dinero a México y de donde se hace el cobro



Nacimiento de la herramienta

Los lineamientos de Quién es Quién en el envío de dinero se desarrollaron en 1998 con la finalidad de dar orientación y asesoría a los usuarios de los servicios de envío de dinero de Estados Unidos a México.

Un año después este programa inició con la presentación de los costos y características del servicio en las ciudades de Chicago, Nueva York y Los Ángeles; posteriormente se incorporaron Dallas, Houston, Miami, San José, Indianápolis y la ciudad de Sacramento. Hoy abarca un total de nueve ciudades y el sistema Directo a México, el cual se incorporó en 2006.

Cada semana en la página de **Profeco**, www.gob.mx/profeco, se divulga información sobre los costos y características de los servicios de 20 compañías de envío de dinero.

Para consultar la información debes:

1. Ingresar a: www.gob.mx/profeco
2. Dentro del menú busca "Acciones y Programas", y da clic en Educación y Divulgación.
3. Elige la opción Quién es Quién en el Envío de Dinero.
4. Selecciona la ciudad de tu interés.
¡Listo! Cada tabla muestra un ejemplo de un envío de 300 dólares, desde la ciudad seleccionada a México.

Recuerda que **Profeco** brinda asesoría a los usuarios de este servicio, mediante el correo enviosdedinero@profeco.gob.mx o bien en el Teléfono del Consumidor 5568 8722 (para la Ciudad de México) y 01800 468 8722 para el resto del país.

Fuentes

• Banco de México. Ingresos por remesas. Consultado el 6 de marzo de 2017 en: http://www.banxico.org.mx/SieInternet/consultarDirectorioInternetAction.do?accion=consultarCuadro&idCuadro=CE81&locale=es
• Banco de México. Mercado cambiario (Tipo de cambio). Consultado el 16 de marzo de 2017 en: http://www.banxico.org.mx/portal-mercado-cambiario/index.html
• Banco Mundial. Datos de migración y remesas. Consultado el 16 de marzo de 2017 en: https://www.worldbank.org/en/topic/migrationremittancesdiasporaissues/brief/migration-remittances-data
• Fundación BBVA Bancomer, AC y Consejo Nacional de Población Anuario de Migración y Remesas 2015. Consultado el 2 de marzo de 2017, en: http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/72780/Anuario_Migracion_y_Remesas_2015.pdf
• International Organization for Migration (IOM), World Migration Report 2015. Consultado el 6 de marzo de 2017, en: http://publications.iom.int/system/files/wmr2015_en.pdf
• Programa Quién es Quién en el Envío de Dinero de Profeco. Consultado el 17 de marzo de 2017, en: http://www.gob.mx/profeco/documentos/quien-es-quien-en-el-envio-de-dinero-34681?state=published
• Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME), ¿Envías Dinero a tu Familia en México? Consultado el 15 de marzo de 2017, en: http://www.ime.gob.mx/documentos/quien_me_protege.pdf.

El Laboratorio Profeco Reporta

... Y se hizo

el yogurt

Es uno de los productos con gran popularidad entre los consumidores, ideal para comerlo a cualquier hora del día. **La oferta es extensa: griegos, naturales, con fruta o cereal.** El Laboratorio Profeco realizó un estudio de lo que el mercado actual ofrece en yogures.

El progreso tecnológico dio a la industria alimentaria la capacidad de desarrollar yogurt con gran variedad de ingredientes y en diversas presentaciones. Dependiendo de su consistencia, los hay para beber, sólidos y/o batidos, con diferentes contenidos de grasa y microorganismos vivos.

Algunos adicionan frutas, azúcar y otros mermeladas o edulcorantes artificiales no calóricos; la mayoría usa aditivos, como el almidón, grenetina y agar, para dar mayor consistencia.

También han aparecido en el mercado yogures tipo griego con y sin grasa; para su elaboración se elimina el suero mediante filtración, consiguiendo un producto más espeso, que debería tener más proteínas y menos carbohidratos.

La **NOM-181-SCFI-2010** Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba, establece lo siguiente:

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:
07 de febrero al 15 de marzo de 2017
Periodo de muestreo:
07 al 27 de febrero de 2017
Marcas analizadas:
52
Pruebas realizadas:
7,926

- El yogurt debe tener un mínimo de 10 millones de microorganismos vivos *Streptococcus thermophillas y lactobacillus delbrueckii,* subespecie *bulgaricus* (Unidad Formadora de Colonia por gramo). Pueden adicionarse otros del género *Lactobacillus* y *Bifidobacterium,* que deberán estar en valores de un millón como mínimo.
- La cantidad de ingredientes no lácteos añadidos no debe superar el 50% del producto –a nuestro juicio excesivamente alto-, debido a que reduce sustancialmente la carga proteínica del alimento final. En el caso del yogurt natural, debe incluir el mínimo de proteínas que contiene la leche, es decir 2.9, y si se adicionan 50% de productos no lácteos se tendría un mínimo de 1.8%.
- La grasa en el yogurt debe ser butírica (grasa de leche de vaca), el contenido de ésta depende del tipo de leche utilizado en su elaboración que puede ser entera, parcialmente descremada o descremada.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- **NOM-181-SCFI-2010.** Yogurt-Denominación, especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas, información comercial y métodos de prueba.

Nota: La RAE recomienda el uso del vocablo yogur; sin embargo, en esta edición optamos por las palabras yogurt, para coincidir con la NOM-181-SCFI-2010, y yoghurt, a fin de seguir la nomenclatura del etiquetado de los productos de este estudio.

El Laboratorio Profeco Reporta

El estudio

Se analizaron 52 productos que usan la denominación de yogurt, 25 sólidos y/o batidos, 18 para beber y nueve de los llamados estilo griego. Las muestras se adquirieron en diversos puntos de venta, previa verificación de que estuvieran en refrigeración, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados sin deterioro. Para la evaluación se eligieron los naturales y con fresa o sabor a fresa.

Se verificó

- Que tuvieran la cantidad de **bacterias benéficas vivas** (microorganismos viables) que exige la norma y el contenido de acidez.
- Que la **información declarada** en la etiqueta estuviera completa, de acuerdo con los requisitos que pide la norma de etiquetado, que fuera veraz y no indujera a error sobre las características del producto.
- Que el **contenido neto** verificado cumpliera con lo declarado en la etiqueta.
- Si **contenían almidón,** aditivo que aun cuando está permitido debe declararse.
- En todos los productos se **determinaron sus nutrientes:** contenido de proteína, carbohidratos, grasa (dentro de ésta el contenido de ácidos grasos saturados) y su aporte calórico.
- El tipo y cantidad de **azúcares.**
- El **contenido de calcio.** El yogurt debe incluir contenidos de calcio similares a los de la leche, es decir, 113 mg por 100 ml; valores menores indican presencia de ingredientes no lácteos.

Veracidad de la información

Las tablas muestran también varios productos que presentaron fallas, como:

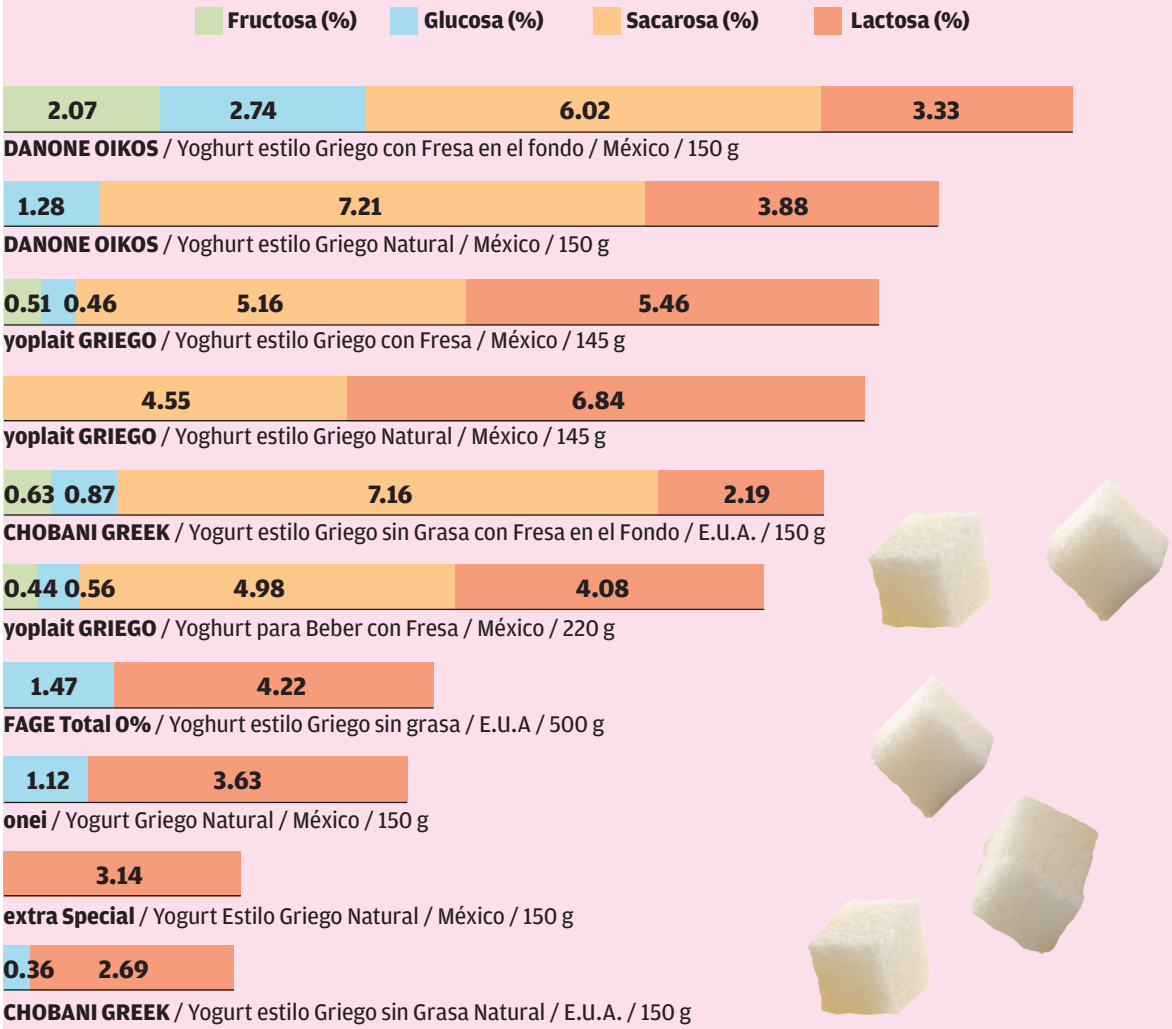
1 palmalac (Yoghurt Natural de 4 kg), palmalac (Yoghurt con Fresa de 4 kg), FLOR DE ALFALFA (Yogurt con frutas Fresa de 1 kg) y FLOR DE ALFALFA (Yoghurt Natural Sin Azúcar de 1 kg) no declaran que contienen almidón.

2 En cuanto a la grasa vegetal, la marca palmalac (Yoghurt Natural de 4 kg) y palmalac (Yoghurt con Fresa de 4 kg) no declara que la contiene.

3 Se hallaron incumplimientos en los contenidos netos declarados, nos referimos a las marcas CHILCHOTA (Yoghurt Natural Acidificado de 1 kg), bové (Yoghurt Natural orgánico de 1 kg) y CHILCHOTA (Yoghurt para beber Natural Cremoso de 236 ml).

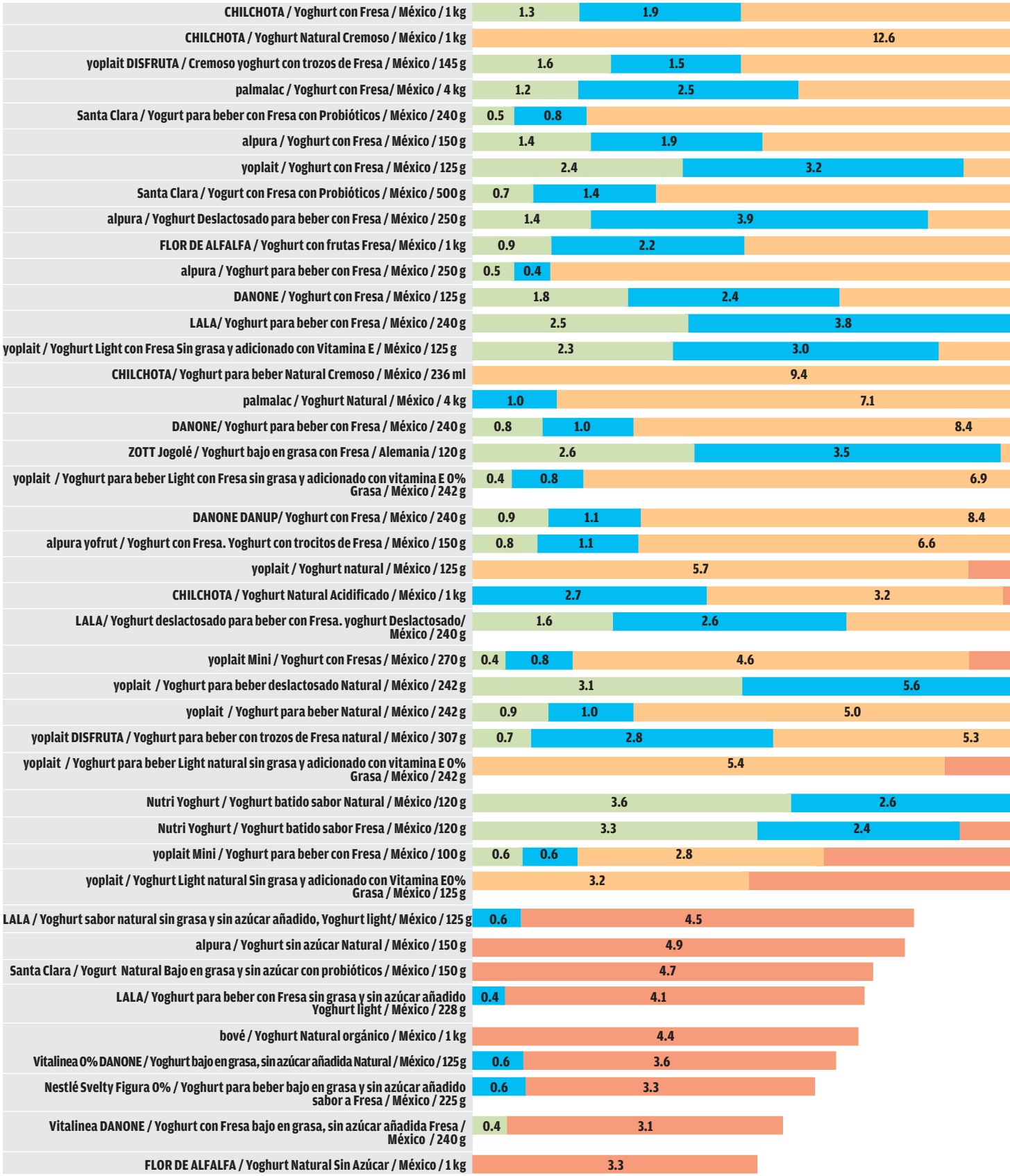
4 FAGE Total 0% (Yoghurt estilo Griego sin grasa de 500 g) no demuestra la adición de otros microorganismos benéficos que ostenta en la etiqueta.

Perfil de azúcares en Yogurt estilo Griego (Natural y Fresa)



El Laboratorio Profeco Reporta

Perfil de azúcares en Yogurt
(Sólidos y de Beber) (Natural y Fresa)



Fructosa (%)
Glucosa (%)
Sacarosa (%)
Lactosa (%)
11.0
3.6
4.0
8.6
4.6
6.5
4.2
10.6
2.4
7.4
3.5
5.3
3.2
8.1
3.9
8.8
6.9
3.9
10.0
3.0
6.5
2.6
4.2
2.8
4.1
3.5
2.9
4.2
1.9
3.0
3.0
3.6
1.4
3.3
5.0
4.7
5.6
0.5
4.6
0.6
0.9
3.1
0.5
3.8
2.6
2.6
4.1
4.8

El Laboratorio Profeco Reporta

Yogurt para beber natural

Se ostenta como Yoghurt para beber Natural
Se ostenta como Yoghurt para beber Sabor Natural sin grasa
Se ostenta como Yoghurt para beber Sabor Natural deslactosado

Costo por 100 g de producto

Simbología

• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g • **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Costo $2.73

yoplait

Yoghurt para beber Natural / México / 242 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	1.7	+	70	11.5	69

Costo $2.97

• 2 unidades no cumplen con el contenido neto declarado, al tener hasta 5.8% menos.
• Se ostenta como natural pero adiciona azúcar.

CHILCHOTA

Yoghurt para beber Natural Cremoso / México / 236 ml

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.9	2.3	-	77	13.2	97

Alto contenido de azúcares

Costo $2.89

yoplait

Yoghurt para beber Light natural sin grasa y adicionado con vitamina E 0% grasa / México / 242 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	2.9	+	103	9.9	53

Costo $3.08

yoplait

Yoghurt para beber deslactosado Natural / México / 242 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	1.7	+	66	11.5	69

Yogurt para beber con fresa

Se ostenta como Yoghurt para beber deslactosado con Fresa
Se ostenta como Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar sabor Fresa

Costo $3.50

LALA

Yoghurt deslactosado para beber con Fresa. yogurt deslactosado / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	2.1	+	67	12.1	72

Costo $2.68

alpura

Yoghurt Deslactosado para beber con Fresa / México / 250 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.6	2.7	-	109	14.7	84

Costo $3.51

Nestlé Svelty Figura 0%

Yoghurt para beber bajo en grasa y sin azúcar añadido sabor a Fresa / México / 225 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.0	2.5	+	93	4.3	36

Costo $3.56

Vitalinea DANONE

Yoghurt con Fresa bajo en grasa, sin azúcar añadida Fresa / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.0	2.3	+	80	5.6	41

Yogurt para beber con fresa (continuación)

Se ostenta como Yoghurt para beber sin grasa con Fresa
Se ostenta como Yoghurt para beber sin grasa y sin azúcar añadida con Fresa
Se ostenta como Yoghurt para beber con Fresa

Costo por 100 g de producto

Simbología

• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g • **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Costo **$2.89**

Costo **$2.89**

Costo **$3.38**

Costo **$3.10**

yoplait

Yoghurt para beber Light con Fresa sin grasa y adicionado con vitamina E 0% Grasa / México / 242 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	3.0	+	90	11.6	60

LALA

Yoghurt para beber con Fresa sin grasa y sin azúcar añadido Yoghurt light / México / 228 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	2.8	+	93	5.0	33

Santa Clara

Yogurt para beber con Fresa con Probióticos / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.9	2.4	-	87	14.6	85

yoplait Mini

Yoghurt para beber con Fresa / México / 100 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.5	2.0	+	77	9.3	59

Costo **$2.32**

Costo **$4.23**

Costo **$2.71**

alpura

Yoghurt para beber con Fresa / México / 250 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	2.7	-	115	14.7	85

yoplait DISFRUTA

Yoghurt para beber con trozos de Fresa natural / México / 307 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.4	2.3	+	83	11.3	76

LALA

Yoghurt para beber con Fresa / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.6	2.0	+	64	12.9	74

Mezcla de grasa butírica y vegetal

DANONE DANUP

Yoghurt con Fresa / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.6	1.6	+	78	14.1	77

Costo **$2.77**

DANONE

Yoghurt para beber con Fresa / México / 240 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.7	1.6	+	80	14.0	77

Costo **$2.75**

El Laboratorio Profeco Reporta

Yogurt sólido natural

Se ostenta como Yoghurt Natural sin grasa y sin azúcar añadida
Se ostenta como Yoghurt Natural sin grasa
Se ostenta como Yoghurt Natural bajo en grasa y sin azúcar añadida
Se ostenta como Yoghurt Sabor Natural
Se ostenta como Yoghurt Natural

Costo por 100 g de producto

Costo $3.36

Alto contenido de azúcares

Costo $2.68

Costo $3.40

Costo $4.51

LALA
Yoghurt sabor natural sin grasa y sin azúcar añadido, Yoghurt light / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.3	3.7	+	131	7.5	48

yoplait
Yoghurt Light natural / Sin grasa y adicionado con Vitamina E 0% Grasa / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.3	4.1	+	137	10.7	62

Vitalínea 0% DANONE
Yoghurt bajo en grasa, sin azúcar añadida Natural / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.5	3.6	+	119	6.7	54

Santa Clara
Yogurt Natural Bajo en grasa y sin azúcar con probióticos / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.3	4.0	+	127	7.1	65

Costo $2.04

Costo $4.47

Costo $3.53

• 2 unidades no cumplen con el contenido neto declarado, al tener hasta 3.6% menos.

Nutri Yoghurt
Yoghurt batido sabor Natural / México /120 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	2.6	+	96	12.9	78

alpura
Yoghurt sin azúcar Natural / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
4.1	4.1	-	136	5.7	76

bové
Yoghurt Natural orgánico / México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.1	2.7	+	93	5.6	61

Simbología
• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g
• **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Yogurt sólido natural (continuación)

Costo por 100 g de producto

Se ostenta como Yoghurt Natural

Simbología
- **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón
- **Cal** calcio mg/100g • **Car** carbohidratos (%)
- **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Costo **$3.31**

FLOR DE ALFALFA
Yoghurt Natural Sin Azúcar / México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.5	3.7	+	126	5.2	58

- Contiene almidón que no declara.
- No ostenta etiquetado frontal nutrimental como lo indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Costo **$2.68**

yoplait
Yoghurt natural / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.0	3.2	+	121	11.2	85

- 3 unidades no cumplen con el contenido neto declarado, al tener hasta 1.9% menos.
- Contiene almidón que no declara.

Costo **$2.35**

CHILCHOTA
Yoghurt Natural Acidificado / México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.0	3.4	+	115	9.8	79

- Contiene almidón que no declara.
- Contiene grasa vegetal que no declara.

Costo **$2.35**

CHILCHOTA
Yoghurt Natural Cremoso / México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
4.4	3.6	-	122	18.1	126

Costo **$2.05**

palmalac
Yoghurt Natural / México / 4 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
4.2	2.8	+	96	11.7	96

El Laboratorio Profeco Reporta

Yogurt sólido con fresa

Costo por 100 g de producto

Se ostenta como Yoghurt sabor Fresa
Se ostenta como Yoghurt con Fresa

Simbología
• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g
• **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Costo $2.04

Nutri Yoghurt

Yoghurt batido sabor Fresa / México /120 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.8	2.5	+	93	11.8	73

Costo $2.03

alpura yofrut

Yoghurt con Fresa. Yoghurt con trocitos de Fresa / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.2	3.5	+	112	13.4	96

Costo $4.03

Santa Clara

Yogurt con Fresa con Probióticos / México / 500 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.9	3.3	+	113	15.4	92

Costo $3.36

DANONE

Yoghurt con Fresa / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.3	2.7	+	106	15.9	95

Costo $2.03

alpura

Yoghurt con Fresa / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.9	2.8	+	114	18.0	109

Costo $2.68

yoplait

Yoghurt con Fresa / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.6	2.9	+	106	16.2	100

Costo $4.04

yoplait Mini

Yoghurt con Fresas / México / 270 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.0	4.2	+	133	12.0	74

Costo $4.69

yoplait DISFRUTA

Cremoso Yoghurt con trozos de Fresa / México / 145 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.7	3.5	+	120	17.2	107

Costo $2.05

palmalac

Yoghurt con Fresa / México / 4 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.5	2.7	+	87	13.6	88

• Contiene almidón que no declara.
• Contiene grasa vegetal que no declara.

Alto contenido de azúcares

Costo $2.35

CHILCHOTA

Yoghurt con Fresa / México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.8	2.4	+	82	19.3	121

• Contiene almidón que no declara.
• No ostenta etiquetado frontal nutrimental como lo indica la NOM -051-SCFI/SSA1-2010

Costo $3.31

FLOR DE ALFALFA

Yoghurt con frutas Fresa/ México / 1 kg

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
3.7	3.2	+	106	12.4	95

Yogurt sólido con fresa (continuación)

Costo por 100 g de producto

Se ostenta como Yoghurt con Fresa sin grasa
Se ostenta como Yoghurt con Fresa bajo en grasa

Costo **$3.52**

yoplait

Yoghurt Light con Fresa Sin grasa y adicionado con Vitamina E / México / 125 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.4	3.7	+	124	15.6	81

Costo **$12.08**

Se denomina yoghurt pero no contiene el mínimo de microorganismos que exige la Norma.

ZOTT Jogolé

Yoghurt bajo en grasa con Fresa / Alemania / 120 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.2	3.8	-	110	14.2	83

Yogurt griego con fresa

Se ostenta como Yoghurt estilo Griego con Fresa
Yoghurt para Beber Griego Fresa

Costo **$4.38**

yoplait GRIEGO

Yoghurt estilo Griego con Fresa / México / 145 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.9	5.8	+	166	13.0	92

CHOBANI GREEK

Yogurt estilo Griego sin Grasa con Fresa en el Fondo / E.U.A. / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	7.1	-	96	12.1	79

Costo **$19.93**

• Presenta leyenda "OIKOS para muchos el mejor yoghurt del mundo", que no demuestra.

Costo **$6.17**

DANONE OIKOS

Yoghurt estilo Griego con Fresa en el fondo / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
4.3	3.9	+	108	15.0	114

Costo **$4.18**

yoplait GRIEGO

Yoghurt para Beber con Fresa / México / 220 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
1.4	4.3	+	153	11.9	77

Simbología

• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g • **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

El Laboratorio Profeco Reporta

Yogurt griego natural

Yoghurt Griego Natural
Yoghurt estilo Griego sin grasa

Costo por 100 g de producto

Simbología

• **G** grasa (%) • **P** proteína (%) • **A** almidón • **Cal** calcio mg/100g • **Car** carbohidratos (%) • **Kcal** calorías (Kcal/100g)

Costo $4.34

yoplait GRIEGO
Yoghurt estilo Griego Natural / México / 145 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
2.2	6.9	-	177	11.5	93

• Presenta leyenda "OIKOS para muchos el mejor yoghurt del mundo", que no demuestra.

Costo $6.17

DANONE OIKOS
Yoghurt estilo Griego Natural / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
5.3	4.8	+	128	11.9	114

onei
Yogurt Griego Natural / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
6.1	6.7	-	110	4.1	98

Costo $9.67

Costo $12.67

extra Special
Yogurt Estilo Griego Natural / México / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
7.5	8.1	-	108	4.1	117

Costo $19.83

CHOBANI GREEK
Yogurt estilo Griego sin Grasa Natural / E.U.A. / 150 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	9.2	-	110	4.3	56

Costo $16.40

FAGE Total 0%
Yoghurt estilo Griego sin grasa / E.U.A / 500 g

G (%)	P (%)	A	Cal mg/ 100 g	Car (%)	kcal 100g
0.2	9.0	-	108	4.7	56

• No demuestra que contiene L acidophilus, bifidus y L. Caseí. Sin gluten. Sin aditivos y sin conservadores, y lo de la hormona rBGH.

Recomendaciones de compra y consumo

- Ten en cuenta que existen evidencias de que los beneficios que ofrecen estos productos se deben en parte a la presencia de bacterias benéficas vivas, el consumo de probióticos debe ser regular y sostenido, para que tenga el efecto deseado en las personas, ya que éste desaparece una vez que se suspende su ingesta.
- Antes de adquirir un yogurt verifica que el empaque esté bien cerrado y se encuentre dentro de la fecha de caducidad. Observa que estén refrigerados y consérvalos así hasta consumirlos, ya que cuando el producto no se refrigera adecuadamente las bacterias benéficas mueren.
- Lee la etiqueta e identifica el producto que prefieres; recuerda que los hay con diversos contenidos de grasa, proteína y azúcar. Algunos yogures tipo light contienen edulcorantes sintéticos como el aspartame y acelsulfame k.
- Dado que la fermentación producida por las bacterias lácticas convierte la mayoría de la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico, varias personas que padecen de intolerancia a la lactosa pueden incluir estos productos en su alimentación cotidiana.
- Muchas de las marcas de yogures contienen azúcar, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que el consumo de azúcares sea menor a 10% de la ingesta de energía para contribuir a un balance positivo.
- El yogurt contribuye al consumo de calcio y de proteína animal.
- Toma en cuenta que en el estudio se muestran resultados comparativos con base en 100 gramos de producto, pero por lo general el contenido de yogurt en los productos es mayor.

Resultados y conclusiones

El

98%

de los productos cumplió con los contenidos mínimos de microorganismos benéficos (10 millones) que requiere la norma para denominarse yogurt. Sólo la marca ZOTT Jogolé, Yoghurt bajo en grasa con Fresa, de 120 g, no cumplió con este requisito.

Existen tres marcas de yogurt que, además de contener grasa de la leche, adicionan grasas vegetales, éstas son:

palmalac (Yoghurt Natural, de 4 kg)

palmalac (Yoghurt con Fresa, de 4 kg)

DANONE DANUP (Yoghurt con Fresa, de 240 g)

Encontramos que en general el contenido de azúcares es elevado, las tres marcas de yogurt con mayor contenido de azúcares son:

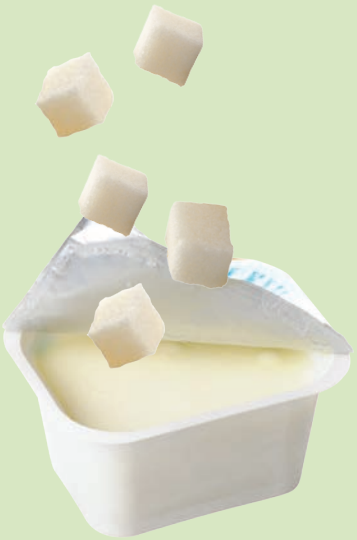
CHILCHOTA (Yoghurt con Fresa, de 1 kg)

CHILCHOTA (Yoghurt Natural Cremoso, de 1 kg)

yoplait DISFRUTA (Cremoso yoghurt con trozos de Fresa, de 145 g)

Los **contenidos de proteína** varían de acuerdo con los ingredientes añadidos, en algunos reducen hasta 45%, por citar las marcas: **DANONE DANUP** (Yoghurt con Fresa, de 240 g) y **DANONE** (Yoghurt para beber con Fresa, de 240 g), y otras, hasta 42%, como **yoplait** (Yoghurt para beber deslactosado Natural, de 242 g) y **yoplait** (Yoghurt para beber Natural, de 242 g).

Encontramos yogurt que se ostenta como natural, pero adiciona azúcar: **yoplait** (Yoghurt Light natural Sin grasa y adicionado con Vitamina E 0% Grasa, de 125 g), **yoplait** (Yoghurt natural, de 125 g), **CHILCHOTA** (Yoghurt Natural Cremoso, de 1 kg), **CHILCHOTA** (Yoghurt Natural Acidificado, de 1 kg), **palmalac** (Yoghurt Natural, de 4 kg), **yoplait** (Yoghurt para beber Natural, de 242 g), **CHILCHOTA** (Yoghurt para beber Natural Cremoso, de 236 ml) y **yoplait** (Yoghurt para beber Light natural sin grasa y adicionado con vitamina E 0% Grasa, de 242 g).



Aun cuando la normatividad permite el uso de almidones, encontramos marcas que lo contienen y no lo declaran. Nos referimos a **palmalac** (Yoghurt Natural, de 4 kg), **palmala**c (Yoghurt con Fresa, de 4 kg), **FLOR DE ALFALFA** (Yoghurt Natural Sin Azúcar de, 1 kg) y **FLOR DE ALFALFA** (Yoghurt con frutas Fresa, de 1 kg).

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

bit.ly/estudios2017

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
- laboratorio@profeco.gob.mx
- http://gob.mx/profeco
- 0155 5544 2060

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 11/2017: ¡Atención propietarios de sonajas Kids II US!

-Fecha: 17/04/2017
-Empresa: Kids II Far East Limited y Kids II US México, S.A. de C.V.
-Producto: 270 sonajas modelo Oball Rattle, con número de producto 81031.
-Riesgo: El sonajero puede abrirse y las piezas pequeñas pueden liberarse, representando un riesgo de asfixia para los infantes.
-Solución: El consumidor que lo solicite recibirá el reembolso sin costo alguno.

Alerta 12/2017: ¡Cuidado dueños de conectores de corriente utilizados para impresoras Zebra Technologies!

-Fecha: 17/04/2017
-Empresa: Zebra Technologies Corporation.
-Producto: 8,454 conectores de alimentación de corriente para impresoras industriales G-Series (GK420D/T, GX420D/T, GX430D/T), GT Series (GT800, GT810, GT820, GT830), ZP455, HC100, P1XX Series (P100, P110, P120) y ZXP3.
-Riesgo: Posible sobrecalentamiento y/o peligro de incendio.
-Solución: El consumidor que lo solicite recibirá un nuevo y mejorado suministro de energía sin costo alguno.

Alerta 13/2017: ¡Atención dueños de cargadores para controles Xbox One!

-Fecha: 17/04/2017
-Empresa: Performance Designed Products LLC.
-Producto: 2,805 cargadores para controles de consola XBOX One modelo 048-052-NA.
-Riesgo: Posible sobrecalentamiento y/o peligro de quemaduras.
-Solución: El consumidor que lo solicite recibirá el reembolso sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Baumanómetros

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que **más de uno de cada cinco adultos en el mundo tiene la presión arterial elevada**, trastorno que causa aproximadamente la mitad de las defunciones por accidente cerebrovascular.

El constante estrés, aunado a un ritmo agitado de vida, ocasiona que cada vez sea más común padecer de trastornos cardiovasculares, obligándonos a recurrir a la medición de la presión sanguínea y, por lo tanto, a contar en nuestro hogar con un baumanómetro.

El mercado nacional ofrece una extensa cantidad de marcas y modelos disponibles en tiendas de autoservicio, departamentales y especializadas en productos de salud. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar la calidad, desempeño y características de baumanómetros digitales, tanto de brazo como de muñeca, con la finalidad de orientar al consumidor en su decisión de compra.

El estudio

Se examinaron 11 de las principales marcas de estos aparatos que encontramos a la venta en el mercado nacional, incluidos diez modelos de brazo y seis de muñeca, con precios que van desde los 536 hasta casi los 1,500 pesos.

Información al consumidor

Se verificó que el etiquetado presentara como mínimo, de manera clara, legible y en idioma español, los siguientes datos: denominación genérica del producto, razón social y domicilio fiscal del fabricante, o bien del importador; país de origen, advertencias e información referente al uso, manejo y conservación del equipo.

Asimismo, se corroboró que cada equipo contara con manual de usuario y garantía, con las indicaciones claras y precisas, redactadas en idioma español y en los términos y forma establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

También se cotejó el grado de cumplimiento de la información que presentan estos aparatos respecto de los requisitos solicitados en el Proyecto de Norma Oficial Mexicana, específico para estos equipos, PROY-NOM-009-SCFI-2007, "Instrumentos de Medición – Esfigmomanómetros con manómetro de columna de mercurio, de sensor elástico y electrónico para medir la presión sanguínea del cuerpo humano – Especificaciones y métodos de prueba".

Acabados

Se verificó, mediante inspección visual y prueba manual, que las muestras analizadas no presentaran aristas pronunciadas o filos punzocortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los usuarios, así como posibles defectos en su ensamble o cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo, que pudieran demeritar la calidad y presentación del producto.

Atributos y características físicas

Se revisó que las funciones y características que las muestras bajo prueba indican en su etiquetado estuvieran presentes y que operaran de acuerdo con lo señalado.

Veracidad en la medición

La finalidad de esta prueba fue conocer la habilidad del baumanómetro para proporcionar lecturas coincidentes con el valor de presión arterial que mediante un baumanómetro de columna de mercurio (calibrado), tomado como patrón, midió un profesional en la materia.

Ficha técnica

Periodo de análisis:
08 al 28 de marzo de 2017

Periodo de muestreo:
28 de febrero de 2017

Marcas/modelos analizados:
11/16

Pruebas realizadas: 736

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

PROY-NOM-009-SCFI-2007, "Instrumentos de medición - Esfigmomanómetros con manómetros de columna de mercurio, de sensor elástico y electrónico para medir la presión sanguínea del cuerpo humano - Especificaciones y métodos de prueba".

NOM-024-SCFI-2013, "Información Comercial para Empaques, Instructivos y Garantías de los Productos Electrónicos, Eléctricos y Electrodomésticos".

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Baumanómetros (tensiómetros) digitales automáticos de brazo

Información al consumidor		Completa	No presenta[e, h]
Garantía		1 año	1 año
Intervalo de circunferencia del brazal		22,0 a 36,0 cm	23 - 33 cm
Rango de medición	Presión (mmHg)	0 - 300	0 - 300
	Pulso (pulsaciones/min)	30 a 180	40 a 199
Precisión	Presión (mmHg)	± 3	± 3
	Pulso	± 5%	± 5%
Señales de indicación / Icono		❤ Pulso, pilas bajas, memoria, Inflado-desinflado, promedio, clasificación WHO, latido cardiaco irregular	❤ Pulso, pila baja, error, indicador OMS
Dimensiones de la pantalla de cristal líquido (LCD)	Tamaño de visualización Alto x Ancho (mm)	84.0 x 55.0	40.0 x 33.0
	Tamaño de los dígitos SYS/DIA (mm); Pulso (mm)	24.0 x 11.0; 16.0 x 7.0	13.0 x 7.0; 8.0 x 3.0
Alimentación eléctrica		4 baterías tamaño AA.	4 pilas alcalinas AA 1.5 V
Vida útil de las pilas		2 meses	Aprox. 300 mediciones
Adaptador CA (opcional)		Médico AC (DC 6 V, 1000mA)	No presenta entrada
Apagado automático / Función de autoapagado		3 minutos	1 minuto
Capacidad de almacenamiento de mediciones (memoria)		120 memorias en cuatro grupos con fecha y hora	99 memorias
Dimensiones: Alto x ancho x profundidad (mm)		69.0 x 109.0 x 160.0	45.0 x 107.0 x 135.0
Peso (g)	Monitor (Unidad)	367.0	315.0
	Brazal	115.6	120.0
Condiciones de operación	Temperatura	5° a 40°C	10° a 40°C
	Humedad	< 85 % HR	15 a 90 % HR
Condiciones de almacenamiento	Temperatura	- 10° a 55°C	- 20° - 70°C
	Humedad	< 95 % HR	=< 90 % HR
Validaciones metrológicas conforme a los protocolos internacionales		No indica	No indica
Desviación de la medición vs el patrón (mm Hg)	P. Sistólica	Media	Media
	P. Diastólica	Mínima	Media
Recomendación de la frecuencia de recalibración		Cada 2 años	No indica

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

a) País de origen.
b) Precauciones de uso, incluyendo una leyenda relativa a la necesidad de consultar a un médico para la interpretación de las mediciones de presión sanguínea.
c) Declaración del intervalo de medición y los diferentes tamaños de brazal (donde aplique), para los cuales el instrumento ha sido validado.
d) Procedimiento de operación normal, cuidados y mantenimiento.
e) Una recomendación de la frecuencia de recalibración.
f) Una nota que describa la relación entre las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el esfigmomanómetro electrónico y aquellas obtenidas utilizando uno o ambos métodos independientes. Método auscultatorio o indirecto y método intrarterial o directo o invasivo.
g) Declaración de la eficiencia de las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el instrumento y sustentada por un método de validación apropiado. "Las mediciones de presión sanguínea determinadas por este aparato son equivalentes a aquellas obtenidas por una persona entrenada usando el esfigmomanómetro mercurial.
h) El aparato indica presencia de arritmias comunes tales como fibrilación auricular.
i) Un aviso de que el indicador de presión deberá ser calibrado a intervalos específicos.
j) Declaración de que el instrumento puede no cumplir con las especificaciones si no se siguen las instrucciones del fabricante o si el instrumento sufre golpes.
k) Condiciones ambientales de almacenamiento y uso para que cumpla las especificaciones (intervalo de temperatura, humedad y presión atmosférica).

Baumanómetros (tensiómetros) digitales automáticos de brazo (continuación)

Información al consumidor		No presenta [e, f, g, h]	Completa
Garantía		5 años en monitor, 1 año en brazalete[1, 2, 3, 4]	5 años (con excepción del brazalete que es de 1 año)
Intervalo de circunferencia del brazal		22,0 a 42,0 cm	22,0 - 32,0 cm
Rango de medición	Presión (mmHg)	0 - 299	0 a 280
	Pulso (pulsaciones/min)	40 a 180	40 a 180
Precisión	Presión (mmHg)	± 3 mm Hg o 2% de la lectura	± 3
	Pulso	± 5% de la lectura	± 5% de la lectura
Señales de indicación / Icono		❤ Latido, valor promedio, memoria, pila baja, desinflado, ajuste del brazalete, promedio matutino, promedio vespertino	❤ Medición, carga de pilas, latido irregular, movimiento del cuerpo, memoria, valor promedio, clasificación de hipertensión
Dimensiones de la pantalla de cristal líquido (LCD)	Tamaño de visualización Alto x Ancho (mm)	80.0 x 64.0	102.0 x 82.0
	Tamaño de los dígitos SYS/DIA (mm); Pulso (mm)	20.0 x 11.0; 11.0 x 6.0	29.0 x 17.0; 18.0 x 10.0
Alimentación eléctrica		4 pilas AA 1.5 V	4 pilas AA
Vida útil de las pilas		1000 mediciones	Aprox. 500 veces
Adaptador CA (opcional)		Entrada CA-100-240 V 0.12 A	De 6 V
Apagado automático / Función de autoapagado		2 minutos	Aprox. 3 minutos después de activado
Capacidad de almacenamiento de mediciones (memoria)		100 series de mediciones	90 lecturas Promedio de las últimas 3 lecturas
Dimensiones: Alto x ancho x profundidad (mm)		90.0 x 124.0 x 161.0	166.0 x 105.0 x 122.0
Peso (g)	Monitor (Unidad)	467.0	462.0
	Brazal	163.0	130.0
Condiciones de operación	Temperatura	10° a 40°C	10 - 40°C
	Humedad	15 a 90 % HR	30 - 85 % RH
Condiciones de almacenamiento	Temperatura	- 20° - 60°C	- 20° - 60°C
	Humedad	10 - 95%	10 % a 95% RH
Validaciones metrológicas conforme a los protocolos internacionales		No Indica	No Indica
Desviación de la medición vs. el patrón (mm Hg)	P. Sistólica	Media	Alta
	P. Diastólica	Media	Mínima
Recomendación de la frecuencia de recalibración		No indica	Cada 2 años

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

a) País de origen.
b) Precauciones de uso, incluyendo una leyenda relativa a la necesidad de consultar a un médico para la interpretación de las mediciones de presión sanguínea.
c) Declaración del intervalo de medición y los diferentes tamaños de brazal (donde aplique), para los cuales el instrumento ha sido validado.
d) Procedimiento de operación normal, cuidados y mantenimiento.
e) Una recomendación de la frecuencia de recalibración.
f) Una nota que describa la relación entre las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el esfigmomanómetro electrónico y aquellas obtenidas utilizando uno o ambos métodos independientes. Método auscultatorio o indirecto y método intrarterial o directo o invasivo.
g) Declaración de la eficiencia de las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el instrumento y sustentada por un método de validación apropiado. "Las mediciones de presión sanguínea determinadas por este aparato son equivalentes a aquellas obtenidas por una persona entrenada usando el esfigmomanómetro mercurial.
h) El aparato indica presencia de arritmias comunes tales como fibrilación auricular.
i) Un aviso de que el indicador de presión deberá ser calibrado a intervalos específicos.
j) Declaración de que el instrumento puede no cumplir con las especificaciones si no se siguen las instrucciones del fabricante o si el instrumento sufre golpes.
k) Condiciones ambientales de almacenamiento y uso para que cumpla las especificaciones (intervalo de temperatura, humedad y presión atmosférica).

No presenta[a, f, g]	No presenta[e, f, g]	No presenta[d, e, f]
2 años[1, 2]	No ofrece	1 año
22,0 - 42,0 cm	23,0 - 33,0 cm	23,0 a 43,0 cm
3 a 300	0 a 300	0 - 300
40 a 180	40 a 199	40 a 199
± 3	± 3	± 3
± 5% de la medición	± 5% del valor indicado	± 5% Max
❤ Pulso, memoria, cambio de pilas, pulso irregular, movimiento corporal, inflado/ desinflado	Cambio de pilas, memoria, usuario 1/2, trastorno del ritmo cardiaco	❤ Ritmo cardiaco, Memoria, batería baja, promedio 7 días
37.0 x 49.0	60.0 x 51.0	69.0 x 49.0
13.0 x 9.0; 5.0 x 3.0	22.0 x 9.0; 13.0 x 3.0	15.0 x 9.0; 10.0 x 6.0
4 pilas de 1.5 V AA alcalinas	4 pilas alcalinas AAA 1.5 V	4 baterías alcalinas AA
No indica	Aprox. 250 mediciones	300 mediciones
Opcional adaptador 100-240 V CA, 0.12 A	No presenta entrada	No presenta entrada
3 minutos	1 minuto	1 minuto
60 mediciones y promedio de las 3 últimas	Dos memorias, cada una con 60 lugares de almacenamiento	48 juegos de memoria
70.0 x 116.5 x 122.0	53.0 x 105.0 x 135.0	113.0 x 94.0 x 123.0
275.0	262.0	375.0
125.0	115.7	153.0
10 - 40°C	10 - 40°C	10° a 40°C
15 - 85 % HR	≤ 85 % HR	inferior a 85 % R.H.
- 20° - 60°C	- 20° - 70°C	20° a 60°C
10 - 85 % HR	≤ 85 % HR	inferior a 85 % R.H.
Precisión clínicamente probada “ESH IP2010”.	ESH; Técnicamente idéntico al HL-888HA, BHS A/A	Precisión clínicamente comprobada “ESH” “AAMI”
Alta	Alta	Alta
Media	Media	Media
2 años	No indica	No indica

GARANTÍA
1.- No indica los establecimientos donde se puede hacer válida.
2.- No Indica el lugar donde se pueden obtener partes o componentes.
3.- No indica los conceptos que cubre y limitaciones o excepciones.
4.- No indica el procedimiento para hacerla efectiva.

NOTA
% HR o %RH, significa % de Humedad Relativa.
“WHO” son las siglas en inglés (World Health Organization) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Baumanómetros (tensiómetros) digitales automáticos de brazo (continuación)

Información al consumidor		Completa	No presenta[e, f, g]
Garantía		2 años	1 año
Intervalo de circunferencia del brazal		22,0 - 36,0 cm	22,0 - 32,0 cm
Rango de medición	Presión (mmHg)	0 - 300	30 a 280
	Pulso (pulsaciones/min)	30 a 180	40 a 199
Precisión	Presión (mmHg)	± 3	± 3
	Pulso	± 5%	± 5% de la lectura
Señales de indicación / Icono		Batería baja, clasificación OMS, promedio, latidos irregulares	❤ Pulso, Pulsación irregular, Memoria, Inflado-desinflado, batería baja
Dimensiones de la pantalla de cristal líquido (LCD)	Tamaño de visualización Alto x Ancho (mm)	62.0 x 46.0	75.0 x 62.0
	Tamaño de los dígitos SYS/DIA (mm); Pulso (mm)	19.0 x 9.0; 12.0 x 6.0	18.0 x 12.0; 12.0 x 7.0
Alimentación eléctrica		4 baterías AAA.	4 x 1.5 Vcc baterías alcalinas AA
Vida útil de las pilas		2 meses	No indica
Adaptador CA (opcional)		Médico AC (DC 6 V, 600mA)	-Incluye- Adaptador entrada 100-240 Vca 50-60 Hz 200 mA salida 6.0 V 500mA
Apagado automático / Función de autoapagado		3 minutos	1 minuto
Capacidad de almacenamiento de mediciones (memoria)		120 memorias	90 lecturas.
Dimensiones: Alto x Ancho x Profundidad (mm)		48.0 x 98.0 x 140.0	80.0 x 100.0 x 138.0
Peso (g)	Monitor (Unidad)	260.0	298.0
	Brazal	119.8	116.6
Condiciones de operación	Temperatura	10° a 40°C	5 a 40°C
	Humedad	15 a 90 % HR	30 a 80 % HR
Condiciones de almacenamiento	Temperatura	- 20° a 55°C	- 20° a 55°C
	Humedad	15 - 95%	10 - 93 % HR
Validaciones metrológicas conforme a los protocolos internacionales		No Indica	No Indica
Desviación de la medición vs. el patrón (mm Hg)	P. Sistólica	Alta	Muy Alta
	P. Diastólica	Media	
Recomendación de la frecuencia de recalibración		Cada 2 años	No indica

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

a) País de origen.
b) Precauciones de uso, incluyendo una leyenda relativa a la necesidad de consultar a un médico para la interpretación de las mediciones de presión sanguínea.
c) Declaración del intervalo de medición y los diferentes tamaños de brazal (donde aplique), para los cuales el instrumento ha sido validado.
d) Procedimiento de operación normal, cuidados y mantenimiento.
e) Una recomendación de la frecuencia de recalibración.
f) Una nota que describa la relación entre las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el esfigmomanómetro electrónico y aquellas obtenidas utilizando uno o ambos métodos independientes. Método auscultatorio o indirecto y método intrarterial o directo o invasivo.
g) Declaración de la eficiencia de las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el instrumento y sustentada por un método de validación apropiado. "Las mediciones de presión sanguínea determinadas por este aparato son equivalentes a aquellas obtenidas por una persona entrenada usando el esfigmomanómetro mercurial.
h) El aparato indica presencia de arritmias comunes tales como fibrilación auricular.
i) Un aviso de que el indicador de presión deberá ser calibrado a intervalos específicos.
j) Declaración de que el instrumento puede no cumplir con las especificaciones si no se siguen las instrucciones del fabricante o si el instrumento sufre golpes.
k) Condiciones ambientales de almacenamiento y uso para que cumpla las especificaciones (intervalo de temperatura, humedad y presión atmosférica).

Completa
5 años (con excepción del brazalete, el cual, no esta cubierto) 1,2,4
22,0 - 32,0 cm
20 a 280
40 a 200
± 3
± 5% del valor medido
❤ Pulso, hora de alarma, indicador de batería, valor guardado, indicador de arritmia cardiaca
70.0 x 49.0
19.0 x 12.0; 16.0 x 9.0
4 baterías 1,5 V tamaño AA
No indica
c.a. 6V, 600 mA
No indica
30 lecturas
98.0 x 125.0 x 160.0
511.0
127.0
10 - 40°C
15 - 95 %
- 20° - 55°C
10 - 95%
Este dispositivo usa la misma tecnología de medición que el modelo BP 3BTO-A probado con el protocolo BHS
Alta
Muy Alta
Cada 2 años

GARANTÍA
1.- No indica los establecimientos donde se puede hacer válida.
2.- No Indica el lugar donde se pueden obtener partes o componentes.
3.- No indica los conceptos que cubre y limitaciones o excepciones.
4.- No indica el procedimiento para hacerla efectiva.

NOTA
% HR o %RH, significa % de Humedad Relativa.
WHO son las siglas en inglés (World Health Organization) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Conclusiones:

Dado que la postura de medición y el grosor de los vasos sanguíneos son diferentes, **el valor del cálculo puede variar ligeramente entre el brazo y la muñeca**.

Por lo general, una diferencia de la presión arterial sistólica o diastólica de ±10 mm Hg, medida en una persona con buena salud, es aceptable.

En general, los manuales de operación de los aparatos analizados indican que no son adecuados para personas con arritmias, problemas del sistema cardiovascular, de irrigación o presión sanguínea demasiado baja, ya que pueden proporcionar valores erróneos. **Consulte a su médico.**

Todos los baumanómetros cuentan con instructivo de operación, mantenimiento y verificación.
La operación es generalmente sencilla pero se recomienda leer cuidadosamente y por completo el manual para obtener una lectura correcta y además, evitar dañar el equipo.

La validación de las lecturas realizadas con estos equipos es un tanto difícil, ya que la medición se hace de forma dinámica y, por lo general, la presión arterial en las personas varía alrededor de 100,000 veces al día, por lo que las organizaciones internacionales especialistas en hipertensión recomiendan que el funcionamiento de los baumanómetros para uso clínico sea validado por asociaciones reconocidas mundialmente, las cuales otorgan un reconocimiento de cumplimiento al equipo: Association for the Advancement of Medical Instrumentation (AAMI), Sociedad Británica de la Hipertensión (BHS), Sociedad Europea de la Hipertensión (ESH) y Liga Alemana contra la Hipertensión, que acredita altamente el sello de calidad que es similar a la validación bajo la norma EN 1060-Parte IV.

Baumanómetros (tensiómetros) digitales automáticos de muñeca

Información al consumidor		No presenta[a, f, g]	No presenta[h]
Garantía		2 años[1, 2]	5 años (con excepción del brazalete que es de 1 año)
Intervalo de circunferencia del brazalete		12,5 a 21,5 cm	135 a 195 mm
Rango de medición	Presión (mmHg)	0 - 300	0 - 300
	Pulso (latidos/min)	40 - 160	40 - 199
Precisión	Presión (mmHg)	± 3	± 3
	Pulso	± 5% de la lectura	± 5% de la lectura
Señales de indicación / Icono		❤ Pulso, pilas bajas, pulso irregular, inflado/desinflado	AVG, ❤ ritmo cardiaco, carga baja de pilas
Dimensiones de la pantalla de cristal líquido (LCD)	Tamaño de visualización Alto x Ancho (mm)	40.0 x 29.0	47.0 x 39.0
	Tamaño de los dígitos SYS/ DIA (mm); Pulso (mm)	10.0 x 5.0; 7.0 x 4.0	14.0 x 7.0; 7.0 x 4.0
Interruptor		POWER, M1, M2	START STOP
Alimentación eléctrica		2 pilas alcalinas tamaño AAA	2 pilas alcalinas AAA (2 x 1.5V)
Vida útil de las pilas		Alrededor de 300 mediciones	Aprox. 250 mediciones
Apagado automático / Función de autoapagado		3 minutos	1 minuto
Capacidad de almacenamiento de mediciones (memoria)		Dos memorias, cada una con 60 lugares de almacenamiento	99 mediciones
Dimensiones: Alto x Ancho x Espesor (mm)		70.0 x 70.0 x 30.0	70.0 x 72.0 x 31.0
Peso (g)		134.0	140.8
Condiciones de operación	Temperatura	10° a 40°C	5 - 40°C
	Humedad	85% HR o inferior	15 - 93% RH
Condiciones de almacenamiento	Temperatura	- 5 - 50°C	- 25 - 70°C
	Humedad	85% HR o inferior	≤ 93% RH
Validaciones metrológicas conforme a los protocolos internacionales		No Indica	Clínicamente validado protocolo BHS
Desviación de la medición vs. el patrón (mm Hg)	P. Sistólica	Media	Media
	P. Diastólica	Media	Media
Recomendación de la frecuencia de recalibración		Cada 2 años	Cada 2 años

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

a) País de origen.
b) Precauciones de uso, incluyendo una leyenda relativa a la necesidad de consultar a un médico para la interpretación de las mediciones de presión sanguínea.
c) Declaración del intervalo de medición y los diferentes tamaños de brazal (donde aplique), para los cuales el instrumento ha sido validado.
d) Procedimiento de operación normal, cuidados y mantenimiento.
c) Una recomendación de la frecuencia de recalibración.
f) Una nota que describa la relación entre las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el esfigmomanómetro electrónico y aquellas obtenidas utilizando uno o ambos métodos independientes. Método auscultatorio o indirecto y método intrarterial o directo o invasivo.
g) Declaración de la eficiencia de las mediciones de presión sanguínea obtenidas por el instrumento y sustentada por un método de validación apropiado. "Las mediciones de presión sanguínea determinadas por este aparato son equivalentes a aquellas obtenidas por una persona entrenada usando el esfigmomanómetro mercurial.
h) El aparato indica presencia de arritmias comunes tales como fibrilación auricular.
i) Un aviso de que el indicador de presión deberá ser calibrado a intervalos específicos.
j) Declaración de que el instrumento puede no cumplir con las especificaciones si no se siguen las instrucciones del fabricante o si el instrumento sufre golpes.
k) Condiciones ambientales de almacenamiento y uso para que cumpla las especificaciones (intervalo de temperatura, humedad y presión atmosférica).

No presenta[a, e, f, g]	No presenta[e, g, h]	No presenta[e, f, g]	No presenta[f, g]
No ofrece	3 años[1, 2]	5 años (con excepción del brazalete que es de 1 año)[1, 2, 4]	5 años (con excepción del brazalete, el cual, no está cubierto)[1,2,4]
13,5 a 19,5 cm	13,0 a 21,0 cm	13,5 a 21,5 cm	13,5 a 19,5 cm
0 - 300	20 - 300	0 - 299	30 - 280
40 - 199	40 - 199	40 - 180	40 - 200
± 3	± 3 del valor obtenido	± 3	± 3 o 2 % > 200 mmHg
± 5% del valor indicado	± 5%	± 5% de la lectura	± 5% de la lectura
Cambio de pilas, memoria, usuario 1/2, trastorno del ritmo cardiaco	❤ Pulso, pilas bajas, memoria	Memoria, promedio, pilas bajas, latido, error de movimiento, indicador de posición, ajuste del brazalete	❤ Pulso, pilas bajas, latido irregular
33.0 x 40.0	38.0 x 29.0	38.0 x 35.0	47.0 x 35.0
14.0 x 7.0; 7.0 x 3.0	9.0 x 6.0; 6.0 x 3.0	10.0 x 6.0; 6.0 x 4.0	17.0 x 10.0; 9.0 x 5.0
POWER, MEM, función, ajuste	POWER, MODE, MEMORY	START STOP, memoria, fecha-hora	ON/OFF/START
2 pilas AAA 1.5 V alcalina	2 x 1.5 V manganeso alcalino AAA	2 pilas alcalinas AAA (2 x 1.5V)	2 baterías tamaño AAA 1.5 V
Para unas 250 mediciones	Aprox. 200 mediciones	Aprox. 300 usos	Aprox. 460 mediciones
1 minuto	1 minuto	2 minutos	1 minuto
Dos memorias, cada una con 60 lugares de almacenamiento	58 memorias	60 lecturas	Almacena la última medición en la memoria
69.0 x 72.0 x 31.0	70.0 x 70.0 x 39.0	60.0 x 78.0 x 21.0	81.0 x 65.0 x 28.0
132.7	141.5	125.8	144.0
10° a 40°C	10° a 40°C	10° a 40°C	10° a 40°C
≤ 85 % HR	menos del 85 % HR	15 a 85 % HR	No indica
- 20 - 70°C	-10° a 60°C	- 20° - 60°C	- 20° a 55°C
≤ 85% HR	menos del 95 % HR	10 a 95 % HR	15 a 90%
Técnicamente idéntico al HL-168JD, "ESH"	No Indica	No Indica	Clínicamente probados de acuerdo con el protocolo de la "BHS" (BHS A/A – BHS Protocol)
Alta	Alta	Muy Alta	Muy Alta
Media	Alta	Alta	Muy Alta
No presenta	No presenta	No presenta	Cada 2 años

GARANTÍA

1.- No indica los establecimientos donde se puede hacer válida.
2.- No Indica el lugar donde se pueden obtener partes o componentes.
3.- No indica los conceptos que cubre y limitaciones o excepciones.
4.- No indica el procedimiento para hacerla efectiva.

NOTA

% HR o %RH, significa % de Humedad Relativa.

En lo que compete al consumidor:

Todos presentan la información básica requerida, no así la que se pide conforme al Proyecto de Norma que se utilizó como base para el presente estudio de calidad.

Ninguno de los modelos analizados presentó defectos en sus acabados.

En general todos los equipos presentan su instructivo de operación (manual de usuario).

Los baumanómetros **NISSEI** (ambos modelos) y **beurer BC32** son los únicos que no indican el país de origen, aunque los **NISSEI** en inglés señalan que fueron fabricados en Japón.

En cuanto a la **desviación en la medición de la presión arterial** medida con los baumanómetros analizados, tanto de muñeca como de brazo, debemos comentar que sólo los siguientes equipos hacen referencia a alguna validación de sus lecturas conforme a los protocolos internacionales y muestran en su empaque los sellos correspondientes: **Citizen CH-617, microlife BP3BTo-A** y **BP A100**, los cuales indican que están clínicamente comprobada de acuerdo con el protocolo de la "BHS" (BHS A/A – BHS Protocol), y los siguientes, que muestran sus validaciones sólo en idioma inglés: **BRAUN BP 4900PH-WE**, el cual indica precisión clínicamente probada "ESH" "AAMI"; **beurer BC32**, que señala Técnicamente idéntico al **HL-168JD**, "ESH"; **beurer BM35**, que indica ESH, Técnicamente idéntico al **HL-888HA** "BHS A/A", y **NISSEI DS-11** Precisión clínicamente probada "ESH IP2010".

Referente a las pruebas realizadas para encontrar la desviación promedio de las mediciones hechas con los baumanómetros digitales automáticos en relación con las lecturas tomadas de forma secuencial con uno de columna de mercurio, debemos comentar que en general **todas están dentro de un más menos 10 mmHg, por lo que se consideran aceptables**. Sólo se presentó una desviación ligeramente superior en los baumanómetros microlife **BP A100** y **BP3BTo-A**, así como en el **OMRON HEM-6131**.

Todos los equipos analizados utilizan el método de medición oscilométrico, el cual basa su funcionamiento en un sensor de presión electrónico que evalúa las oscilaciones de las arterias que se producen cuando el brazalete o brazal (según sea el caso), mejor conocido como manguito, aumenta su presión interior al llenarse de aire, e interrumpe el flujo sanguíneo (sístole), y después vuelve a permitir que se reanude el flujo cuando la presión en el manguito disminuye, hasta desaparecer cuando la sangre comienza a fluir normalmente (diástole), presiones que son transducidas (cambiadas) a través de un circuito electrónico y un algoritmo de impulsos eléctricos a un valor numérico que se calcula, registra y presenta en pantalla.

Todos los equipos analizados son para usarse en el brazo derecho (brazo o muñeca, según corresponda), aunque algunos incluyen una indicación que dice que si existe alguna lesión que imposibilite su uso en este brazo, puede usarse en el brazo izquierdo, pero esto puede presentar una variación en la lectura hasta de 10 mmHg (milímetros de mercurio), sólo el **OMRON HEM-6131** de muñeca indica expresamente que puede usarse en la izquierda o la derecha.

Todos utilizan un manguito blando, a excepción del **OMRON HEM-7320** que utiliza uno rígido.

El rango de medición de la presión arterial que cubren estos equipos inicia normalmente de 0 a 30 mmHg (diástole) y de 280 a 300 mmHg (sístole), por lo que se tiene cubierto el grado esperado para una medición normal.

El tamaño promedio del brazalete de los baumanómetros de muñeca oscila de 135 a 195 mm; no obstante, el **OMRON HEM-6131** y **el NISSEI WS-1300** presentan brazaletes con una longitud máxima de 215 mm, siendo el NISSEI el que tiene la longitud mínima más baja, que es de 125 mm. En cuanto a los baumanómetros de brazo encontramos que el brazal promedio va de 220 a 320 mm, aunque el **OMRON HEM-7320** y **el NISSEI DS-11** manejan un máximo de 420 mm y el **BRAUN BP 4900PH-WE** de 430 mm, que es recomendable si la persona que lo va a utilizar normalmente es de brazos más anchos que el promedio.

La indicación del pulso (pulsaciones/min) que pueden medir en promedio estos aparatos es de 40 a 180 pulsaciones/min, con lo que se tiene cubierta una lectura normal, pero los hay que inician desde 30, e incluso los que llegan hasta 200 pulsaciones/min.

Todos presentan una pantalla de visualización (Display) de Cristal Líquido (LCD), que muestran los resultados para presión arterial y pulso con tres dígitos, así como el día y la hora con cuatro dígitos en formato de 12/24 h o AM/PM, **siendo el Microlife BP3BTo-A** el único que no incluye esta información.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

¿QUIERES SABER MÁS?

Si deseas más información acerca de las recomendaciones de compra y uso, consulta el código QR.

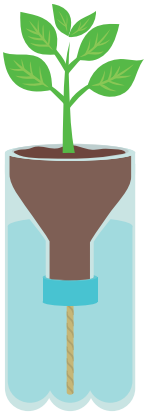
http://bit.ly/2ozqGvR

MACETA DE AUTORRIEGO

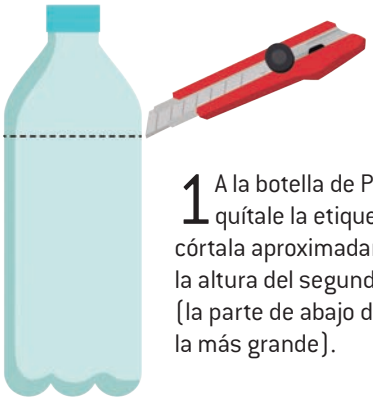
Reverdece tu casa reutilizando botellas PET. A simple vista, este material nos puede parecer muy práctico, porque es ligero, resistente y reciclable, ¡pero tarda hasta 500 años en degradarse cuando no se le recicla! ¿Quieres aprender a reutilizar este tipo de envases para hacer macetas que contribuyan a convertir la contaminación en oxígeno? ¡Toma nota!

MATERIALES

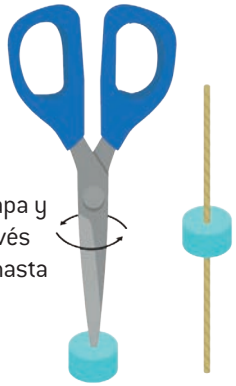
- 1 botella de PET
- 1 cúter
- 1 cordón de algodón tan largo como la botella
- Tijeras
- Pala de mano para jardín
- Tierra
- Semillas



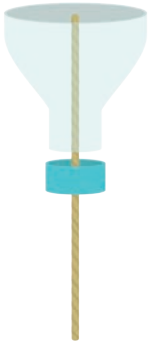
PROCEDIMIENTO



1 A la botella de PET quítale la etiqueta y córtala aproximadamente a la altura del segundo tercio (la parte de abajo debe ser la más grande).

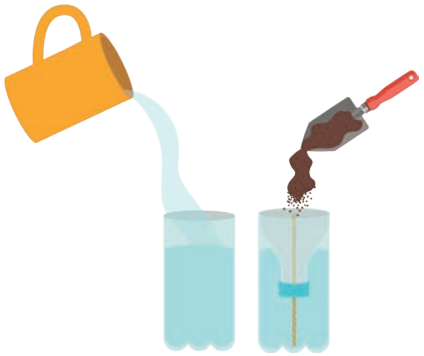


2 Haz un orificio pequeño en la tapa y pasa el cordón a través de éste y deslízalo hasta la mitad.



3 Vuelve a tapar la botella y coloca la punta del lazo dentro de la mitad más grande del envase, tal y como se muestra en la imagen.

4 En la parte superior pon tierra y en la inferior agua, ésta alimentará a tu futura planta subiendo por el cordón y manteniendo húmeda la tierra.



5 Por último, planta semillas en la parte que contiene tierra.

Nota
De vez en cuando tendrás que añadir algo de agua por arriba y también tendrás que cambiar el agua de la parte de abajo cuando veas que se va poniendo turbia.

¿QUIERES SABER MÁS?

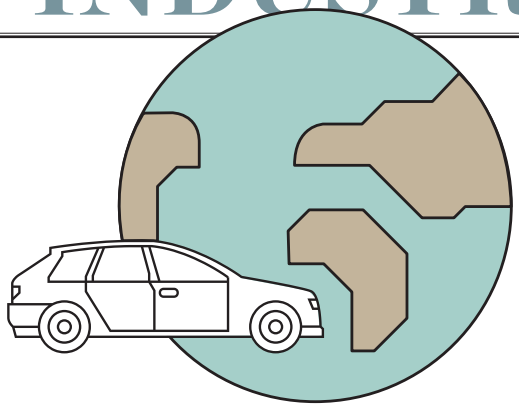
Existen acciones que podemos hacer todos los días para llevar a cabo un consumo inteligente y consciente de lo que compramos, usamos y tiramos. Reduce, Reusa, Recicla ["Revista del Consumidor TV" 2.18]

Dale PLAY

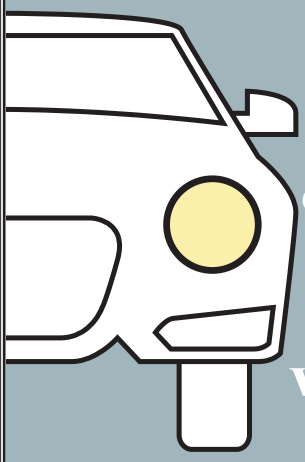
http://bit.ly/2oNujym →

E N • N Ú M E R O S

INDUSTRIA AUTOMOTRIZ

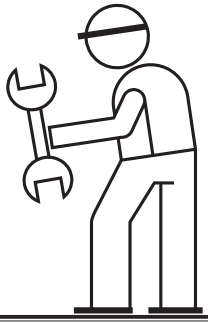


México es el 7º productor de autos en el mundo.



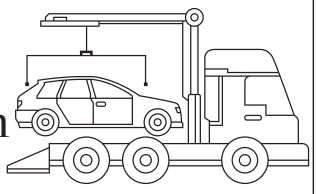
Es el **4º** exportador de luces para vehículos.

En producción de autopartes ocupa el **5º lugar.**



Se ubica en **7º sitio** a nivel mundial en la producción de vehículos pesados.

En exportación de vehículos pesados se posiciona en **4º lugar**.



El consumo de autopartes en el país es de **59,156 millones de dólares.**

11 estados de la República Mexicana participan en la fabricación de luces para autos.

Está situado como **5º exportador** de autopartes a escala global.

Fuente: Consultoría PricewaterhouseCoopers México
www.pwc.com
Infografía Oportunidades y retos del sector automotriz en México
http://recursos.pwc.mx/hubfs/02Ebook_pdfs/the-mexican-automotive-industry-and-nafta.pdf?hsCtaTracking=8a116a19-b728-49e1-b6bd-188657d36978%7C0b2beda4-b0e6-4bc6-8c22-7233d9414313&_hstc=245646747.1292d6d3a336d9929b652dd0acdb5340.1487887900020.1489760048087.1489765684352.8

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Carlos Feder ico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Lic. Raymundo Rodríguez Diego
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Elizabeth Morales García
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Arnulfo Guzmán Guzmán
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. José Hernánez Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A LA

EDUCACIÓN

Toda vez que deben proporcionarte instrucción en materia de consumo, para conocer tus derechos y la forma en que te protege la ley.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No.245

Se puede cultivar y conservar fácilmente en casa y la manera más conocida de consumirlo y aprovechar sus nutrientes es crudo en ensaladas y licuados

GERMINADO DE LENTEJA

En los granos de cereal, leguminosas y hortalizas, al mantenerse húmedos por algunos días y debido a la combinación de oxígeno y luz, se activan las enzimas de crecimiento que permanecían inactivas y dan origen a brotes tiernos alcalinos, ricos en proteínas digestivas, vitaminas, aminoácidos, clorofila y minerales muy asimilables que ayudan a mantener el equilibrio de nuestro organismo.
El germen de lenteja es abundante en proteínas, vitamina C y aporta minerales como manganeso, hierro, cobre y zinc, además de fibra y vitaminas.

CONSUMO

Puede comerse el brote entero, incluyendo las raíces y hojas, y de preferencia ingerirlo crudo porque en la cocción se elimina gran parte de su contenido nutricional.
Si lo quieres cocinar lo recomendable es añadirlo al final para que no pierda sus propiedades.

OTROS BROTES

Alfalfa: Contiene vitaminas A, B, C, E y K, y es el que más se consume.

Mostaza: Rico en proteínas, lípidos y vitamina C. Es uno de los germinados más picantes.

Trigo: De sabor dulce gracias a los carbohidratos que contiene.

CONSERVACIÓN

Revisa que el germinado esté seco para que no se eche a perder y guárdalo dentro del refrigerador, en un frasco de vidrio, con una servilleta absorbente en el fondo y bien cerrado. Puede durar unos 12 o 15 días, aunque es mejor probarlo antes de comerlo, a fin de comprobar que no esté amargo.

Fuentes
Asesoría nutricional. Los Germinados: el alimento "vivo" más antiguo, en http://bit.ly/2lWOO7W
Germinados o brotes de alfalfa, en http://bit.ly/2mekN63

¿QUIERES SABER MÁS?

Tecnología Doméstica Profeco: Germinado de lenteja [Revista del Consumidor Radio #40]

Dale PLAY
http://bit.ly/2m8KRz7

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

224 ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GERMINADO DE LENTEJAS (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	**520**
Proteínas	**26** g
Grasa	**18** g
Colesterol	**91** mg
Fibra dietética	**4** g

INGREDIENTES

- 450 g de pechuga de pollo molida
- 200 g de germinado de lentejas**, enjuagado y escurrido
- 1 huevo (60 g)
- 3 tazas de arroz blanco preparado* (190 g en crudo)
- ½ taza de pan molido (60 g)
- Plátano macho maduro (540 g), en rebanadas sesgadas
- 3 jitomates asados (450 g)
- ½ cebolla (100 g) 1/3 entera y el resto picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado (8 g)
- 2 dientes de ajo asados (4 g)
- Chile chipotle adobado y sin semillas (al gusto)
- 9 cucharadas de aceite (90 ml)
- Sal y pimienta al gusto

* Reserva 3 cucharadas de aceite para su preparación.

PREPARACIÓN

1. Mezcla el pollo con el germinado, huevo, pan molido, cebolla picada, perejil, sal y pimienta, hasta que todos los ingredientes se compacten.
2. Divide la mezcla en 12 o 18 porciones, según el tamaño que prefieras, y forma las albóndigas.
3. Licua los jitomates con el trozo de cebolla, ajo y el chile para preparar un caldillo, sofríe en 1 cucharada de aceite, sazona y deja hervir.
4. Añade las albóndigas (permitiendo que queden cubiertas por la salsa. Si es necesario, añade agua o caldo), tapa y deja a fuego medio hasta que se cuezan.
5. Mientras, barniza las rebanadas de plátano con un poco de aceite y utiliza el resto para engrasar la sartén.
6. Coloca las rebanadas de plátano sobre la sartén caliente a fuego bajo y tapa. Dora por ambas partes.
7. Sirve las albóndigas con su salsa, acompañadas del arroz adornado con las rebanadas de plátano.

** Se puede sustituir por germinado de otro tipo de semillas, pero considera que el aporte nutrimental se modifica, particularmente el energético.

225 | TORTITAS DE SETAS CON SALSA TULYEHUALCO (6 raciones)

INGREDIENTES

TORTITAS DE SETAS

- 250 g de setas limpias y deshebradas (muy bien escurridas)
- 230 g de queso panela*
- 3 huevos batidos (165 g)
- 100 g de amaranto reventado
- 3 tazas de frijoles de la olla (180 g en crudo)
- ½ taza de hojas de amaranto picadas** (30 g)
- 1/3 taza de aceite (80 ml)
- Sal al gusto

* Reserva 30 g para la salsa.
** Se pueden sustituir por quelites, espinacas o epazote.

SALSA TULYEHUALCO (1 ½ taza)

- 2 jitomates (300 g), cortados en sextos
- ½ taza de aceitunas deshuesadas (80 g)
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 5 chiles catarino (20 g), despepitados y limpiados en seco
- 5 chiles cascabel (20 g), despepitados y limpiados en seco
- 2 cucharadas de cilantro, desinfectado y picado (10 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 3 cucharadas de queso panela desmoronado (30 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla las setas con el amaranto, las hojas picadas, el queso, los huevos y un poco de sal.
2. En una sartén, calienta el aceite y fríe cucharadas de la mezcla procurando darles forma de tortitas. Dora por ambas partes y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
3. Sirve las tortitas bañadas con la salsa y acompaña con una porción de frijolitos de la olla.

1. En una sartén, calienta una cucharada de aceite y sofríe los chiles junto con los jitomates, los ajos y la cebolla.
2. Posteriormente, licua estos ingredientes con un chorrito de agua y sal al gusto.
3. Vacía a un recipiente y agrega el cilantro picado, la cucharada de aceite restante, las aceitunas y el queso desmoronado. Mezcla todo y verifica la sazón.

Aporte nutrimental por ración:

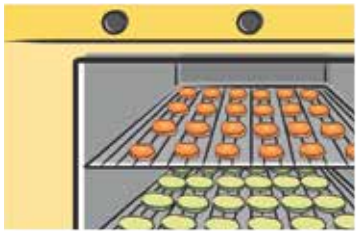
Kcal.	***508***
Proteínas	***22 g***
Grasa	***30 g***
Colesterol	***133 mg***
Fibra dietética	***6 g***

Nutrióloga: María Rosa Ochoa
Estilista de alimentos: Brenda García
Fotografía: Enrique Arechavala

Tips del chef

LAS FRUTAS DESHIDRATADAS Y SU APORTE NUTRICIONAL

Ahora prácticamente todo el año podemos encontrar la mayoría de frutas gracias a la enorme variedad de productos deshidratados que nos ofrecen en el mercado. Pero debes saber que tú puedes realizar el proceso de secado, es muy simple y seguro; existen dos procedimientos para hacerlo.



El primero consiste en pelar la fruta y cortarla, después se coloca en charolas y se cubre para ponerla a secar al sol, en horno a 40°C o en un deshidratador eléctrico.

El otro método es bañar los trozos de fruta con almíbar (agua con azúcar) o rociarlos con sacarosa directamente para después cubrirlos y ponerlos a secar. ¡Lo puedes hacer en gajos, cubos o rodajas y será muy divertido!

Con estas técnicas se elimina el agua del producto y así puede durar semanas o meses. Toma en cuenta que si deshidrataste agregando azúcar, el aporte de azúcares totales será mayor. Las frutas secas son tan saludables como las frescas, pues conservan todas sus propiedades nutritivas, además de que aportan mayor cantidad de vitaminas, como las del complejo B, y minerales; también son ricas en antioxidantes, fibra y azúcares; sin embargo, durante el proceso se pierde la vitamina C.

En estas condiciones los frutos disminuyen el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer debido a sus elevadas concentraciones de antioxidantes, al combatir el estrés oxidativo y la inflamación crónica. Su contenido de fibra evita el estreñimiento y contribuye a regular la glucosa en sangre, pues sus azúcares no se absorben rápidamente. También aportan hierro, potasio y ácido fólico, por lo que se recomiendan para mujeres embarazadas, además de que son bajos en sodio.

Para esta primavera te recomendamos el consumo de frutas secas, ya que son un buen complemento para tu programa de ejercicio, pues ayudan a controlar la ansiedad de comer y con una pequeña porción puedes sentirte satisfecho, recuperar energía, aportar calcio a tus huesos, magnesio y vitamina k. Tan sólo un puñado representa un refrigerio muy saludable al día y lo puedes llevar fácilmente a la escuela o al trabajo.

Mtra. Lorenza Alcocer Flores, coordinadora de la Academia de Ciencias de ESDAI, de la Universidad Panamericana.

@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital